

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00								9:00
9:30	9:15～9:30 ラジオ体操& ストレッチ	9:15～9:30 ラジオ体操& ストレッチ		9:15～9:35 かんたんサーキット トレーニング		9:15～9:35 かんたんサーキット トレーニング		9:30
10:00								10:00
10:30	10:20～11:05 トリム体操 (坂田・志田)	10:20～11:05 ヨガⅠ (KYOCO)	10:20～11:05 ビギナーエアロ (田辺)	10:20～11:05 エアロピクス (草野)	貸切/教室	◎ワンコイン◎	10:00～10:45 ヨガⅠ (山田)	10:30
11:00								11:00
11:30						プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。		11:30
12:00							11:45～12:30 ヒップホップジャズ (arai)	12:00
12:30	教室		教室	教室	12:30～13:15 ヨガⅠ (鈴木)	12:30～13:15 ヨガⅡ (松田)		12:30
13:00		貸切/教室					13:00～13:45 ピラティス (池田)	13:00
13:30								13:30
14:00	14:15～15:00 オリジナルステップ (峯本)		13:45～14:30 陰陽ヨガ (千田)	13:45～14:30 ピラティス (高須)	14:15～15:00 ビギナーエアロ (西端)	14:15～15:00 エアロピクス (石川)	14:15～15:00 エアロピクス (小嶋)	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30	15:30～16:15 リラックスヨガ (峯本)						15:30～16:15 脂肪燃焼ステップ (小嶋)	15:30
16:00						15:45～16:30 マージナルワークアウト (BRAFT 森山)		16:00
16:30			貸切/教室					16:30
17:00	17:00～18:30 スタジオ 開放	教室		教室	教室	教室		17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		18:30～19:15 ヒップホップ (後藤)						18:30
19:00	19:00～19:45 ヨガⅠ (山口)		19:00～19:45 バリエーション (佐々木 定員20名)	19:00～19:45 コンディショニング ピラティス (池田)	19:00～19:45 シンブルステップ (小嶋)	19:00～19:45 ジャズダンス (神)	貸切/教室	19:00
19:30								19:30
20:00					◎ワンコイン◎			20:00
20:30	20:15～21:00 ズンバ (江原)	20:15～21:00 セルフマッサージ& ストレッチ (大窪)	20:30～21:15 脂肪燃焼 エクササイズ (MIKA)	20:15～21:00 ボクシングワークアウト (志成ボクシングジム 山田)	プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。	20:00～21:30 スタジオ 開放		20:30
21:00								21:00
22:00								22:00

◇プログラムの参加には参加券が必要となります。

(ラジオ体操&ストレッチ、かんたんサーキットトレーニングは参加券なし 直接スタジオにお集まりください。)

◇参加券は各プログラムの開始 (区内在住) 30分前に廊下ベンチで配布 (区外) 20分前に受付で配布  
区内在住の方は、参加券配布時に 区民一般公開プログラム利用カードまたは区内在住が証明出来る物をご提示ください。

◇定員は30名となります。(バリエーションは、20名)

◇開始15分前からスタジオにご入場できます。

◇開始5分前にはスタジオにお集まりください。プログラム開始後の途中入場はできません。

◇急遽、変更・休講となる場合がございます。

◇レッスン時間は当面45分となります。

◇臨時スケジュールにて実施いたします。

◇スタジオ開放はルールを守り、ご自由にお使いください。

◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習を受講して頂いております。

◇貸切の時間帯は、教室事業で使用する場合があります。詳細はスタッフにお問い合わせください。

◇有料教室時間・内容は別途教室案内または当選ハガキをご確認ください。