

月		火	水		木		金		
スタジオ	第2競技場	スタジオ	スタジオ	第1競技場	スタジオ	第1競技場	スタジオ		
10:10~ 10:50 楽しく エアロ ★★★ ♡ 川上	10:10~ 10:50 ゆったり ストレッチ ☆ 金野	10:10~ 10:50 楽しく ステップ ★★★ ♡ 金野	10:10~ 10:50 かんたん ステップ ★★★ ♡ 舟木	10:10~ 10:50 エンジョイ 体操 ★ ♡ 深山	10:10~ 10:50 青竹 ビクス ★ 金野	10:10~ 10:50 エンジョイ 体操 ★ ♡ 川上	10:10~ 10:50 楽しく エアロ ★★★ ♡ 舟木		
11:00~ 11:40 プチボクサ &プチ筋トレ ★★★ ♡ 川上	11:00~ 11:40 バランス クッション NEW! ★ 金野	11:00~ 11:40 プチ・ヨガ ★★★ 金野	11:00~ 11:40 かんたん筋トレ ★ 舟木	11:00~ 11:40 ソフト バレーボール ★★★ ♡ 深山	11:00~ 11:40 ストレッチ ポール ★ 金野	11:00~ 11:40 ソフト バレーボール ★ ♡ 川上	11:00~ 11:40 いきいきのびのび 機能改善体操 & シナプソロジー ★★★ 舟木		
11:50~ 12:30 ストレッチ バレエ ★ 塚本	不安定なクッションの上でバランスをとることにより、体幹強化、姿勢改善に効果あり！	11:50~ 12:20 バランス ポール ★ ♡ 篠田	11:50~ 12:20 ポルドブラ ★ 木立	姿勢矯正に必要な体幹筋肉を鍛えて自己整体！	11:50~ 12:20 はじめて ステップ ★ ♡ 篠田	桜の花びら	11:50~ 12:20 はじめてエアロ ★ ♡ 三田		
12:40~ 13:20 バレエ エクササイズ ★★★ 塚本		12:30~ 13:00 ストレッチ ポール ☆ 篠田	12:30~ 13:00 ウェーブ ストレッチ リング ★ 木立		12:30~ 13:00 ゆったり ストレッチ ★ 金野		12:30~ 13:00 ゆったり ストレッチ ☆ 三田		
<p>* 運動種類 *</p> <table border="1"> <tr> <td>有酸素系運動</td> <td>筋力アップ系運動</td> </tr> <tr> <td>ストレッチ系運動</td> <td>球技運動</td> </tr> </table> <p>※レッスンは始まり、5分過ぎてからの入場はご遠慮ください。 安全面の配慮からのお願いです。 皆様のご理解とご協力をお願いします。 また急きよ指導担当や、レッスン内容等が変更となる場合があります。 あらかじめ、ご了承ください。</p>			有酸素系運動	筋力アップ系運動	ストレッチ系運動	球技運動	<p>13:10~ 13:50 ピラティス (基本) ★ LESSON変更 ★ 塚本</p>	<p>* 記号の見方 *</p> <p>運動強度が 軽め ☆ ↓ 強め ★★★</p> <p>♡ 印のついているレッスンは シューズが必要です！</p>	<p>SPORTING</p>
有酸素系運動	筋力アップ系運動								
ストレッチ系運動	球技運動								
<p>靴下必要！</p>			<p>14:00~ 14:40 バレエ・バー エクササイズ ★★★ 塚本</p>	<p>バーを使って気分はバレリーナ。 これなら初めてバレエも大丈夫！</p>	<p>3,330円(月額)で上記のレッスンは全て受講できます。 ワンレッスン1クラス610円(1回)での受講も可能です。</p>				