

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
SF-11	SF-12	SF-21	SF-31	SF-32	SF-41	SF-42	SF-51
10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40
楽しく エアロ ★★	ゆったり ストレッチ ☆	楽しく ステップ ★★	かんたん ステップ ★★	エンジョイ 体操 ★	青竹 ビクス ★	エンジョイ 体操 ★	楽しく エアロ ★★
&	&	&	&	&	&	&	&
プチボкса プチ筋トレ ★★	フィットネス ボール ★	プチ・ヨガ ★★	かんたん 筋トレ ★	ソフト バレーボール ★★	ストレッチ ポール ★	ソフト バレーボール ★	機能改善 +シナプソロジー ★★
川上	金野	金野	舟木	深山	金野	川上	舟木
SF-13		SF-22	SF-33		SF-43		SF-52
11:50～ 13:20		11:50～ 13:00	11:50～ 13:00		11:50～ 13:00		11:50～ 13:00
ストレッチ バレエ ☆		スロー エアロビクス ★	ウェーブ ストレッチ リング ★		楽しく 筋トレ ★		はじめて エアロ ★
&		&	&		&		&
バレエ エクササイズ ★★		ゆったり ストレッチ ☆	楽しく貯筋 ★		ゆったり ストレッチ ☆		ゆったり ストレッチ ☆
塚本		深山	木立		木立		三田

* 運動種類 *

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

* 記号の見方 *

< 運動強度 >

軽め ☆

★

↓↓

★★

★★★

強め

SF-34

13:10～
14:40

ピラティス
(マット基本1)

★

&

バレエ・バー
エクササイズ
★★

塚本

* 受講料 *

1クラス 2,000円(月額)

2クラス 3,300円(月額)

3クラス 4,300円(月額)

※ 4クラス～ +1,000円(月額)

変更

* 定員 *

スタジオ 20名

競技場 30名

* その他 *

※レッスンが始まり、5分過ぎてからの
入場はご遠慮ください。

※急遽、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。

※定員に余裕があるクラスには、月毎に
クラスを変更することも可能です。