

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 ★★★
&	&	&	&	&	&	&	&
プチボクサ プチ筋トレ ★★	やさしい 筋トレ ★	プチ・ヨガ ★★★	機能改善 +シナプソロジー ★	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 ★	かんたん 筋トレ ★★★
川上	金野	金野	舟木	岡田	金野	川上	舟木
SF-13		SF-22	SF-33	変更	SF-43	シューズ必要	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 ☆	変更	体幹リセット ★	楽しく 運動 ☆		楽しく 貯筋 ★		かんたん エアロ ★
&		&	&		&		&
バレエ エクササイズ ★★		心と身体を 整えるヨガ ☆	やさしい ヨガ ☆	変更	ゆったり ストレッチ ☆		ゆったり ストレッチ ☆
塚本		澤谷	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

★

&

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)

\* 定員 \*

スタジオ 25名  
競技場 35名

\* その他 \*

※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。  
※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。