



5/3 (祝・月)

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ			7-IL (6F)
	A(3F)	B(4F)	C(4F)	
10:00				
10:30		フィットフラダンス naniアロハ 10:40~11:25 桜井 美幸		
11:00				
11:30			整理券 ホットヨガ 11:40~12:25 吉橋 扶美子	
12:00		ベーシックエアロ 11:50~12:20 萩原 由香里		
12:30				
13:00		ファンエアロ2 12:40~13:25 萩原 由香里		アクアウォーク 13:00~13:30 大森 一子
13:30	ハタヨガ 13:10~13:55 吉橋 扶美子			
14:00		シェイプアップトレーニング パワー45 14:05~14:55 樋口 吉史		祝日スペシャル ボディシェイプ45 13:45~14:30 大森 一子
14:30	ファンエアロ1 14:20~15:00 田中 佳代			
15:00				
15:30	パワーヨガ 15:30~16:20 田中 佳代	ファンエアロ2 15:20~16:05 池田 将英		アクアマーチ 15:30~16:00 吉田 賢一
16:00				
16:30		ベーシックエアロ 16:00~16:30 池田 将英		フィンスイム (クロール) 16:15~17:00 吉田 賢一
17:00		祝日スペシャル		
17:30		IKEDA STYLE ステップバージョン 17:20~18:10 池田 将英		
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

5/4 (祝・火)

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ			7-IL (6F)
	A(3F)	B(4F)	C(4F)	
10:00				
10:30		ベーシックエアロ 10:45~11:15 戸田 天文子		
11:00				
11:30		祝日スペシャル エアロイベント Run Run Fun!! 11:35~12:35 戸田 天文子	祝日スペシャル 新日本舞踊 特別バージョン 11:35~12:35 華音 (かのん)	
12:00				
12:30				
13:00		ピラティス 12:55~13:40 松本 恵美		
13:30	シェイプアップエアロ 13:10~13:50 千葉 英子			
14:00		祝日スペシャル スタンディング ピラティス 14:00~15:00 松本 恵美		
14:30	ファンエアロ1 14:10~14:50 千葉 英子			
15:00				
15:30	ハタヨガ 15:25~16:10 小林 賢章	祝日スペシャル シェイプアップ ファイトゥ60 15:20~16:20 高橋 誠		
16:00				
16:30	ファンエアロ2 16:30~17:15 小林 賢章	祝日スペシャル 60分×2本でお送りします!!		
17:00		祝日スペシャル シェイプアップ パワー60 16:50~17:50 高橋 誠		
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

5/5 (祝・水)

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ			7-IL (6F)
	A(3F)	B(4F)	C(4F)	
10:00				
10:30				
11:00		お気軽トレーニング 11:00~11:30 STAFF	バレエストレッチ 10:50~11:20 SAKA I	
11:30			整理券	
12:00		シェイプアップトレーニング パワー45 12:00~12:45 樋口 吉史	はじめての クラシックバレエ 11:30~12:30 SAKA I	
12:30				
13:00	祝日スペシャル 24式太極拳 12:55~13:55 那須 順子		祝日スペシャル ジャズダンス 12:40~13:40 SAKA I	
13:30		ベーシックステップ 13:30~14:00 田丸 めぐみ		
14:00				ハタ定とクロール基礎 14:00~14:30 STAFF
14:30	気功60 14:10~15:10 那須 順子	ファンエアロ2 14:20~15:05 田丸 めぐみ	整理券 ホットヨガ 14:15~15:00 MOE	クロール呼吸 14:45~15:15 STAFF
15:00				
15:30	ハタヨガ 15:30~16:15 MOE	シェイプアップエアロ 15:30~16:10 田丸 めぐみ		ステップダンス45 15:45~16:30 高橋 誠
16:00				
16:30				
17:00				
17:30	オリジナルステップ 45 ファイティングアタック 17:15~18:00 界 晋平	ベーシックエアロ 17:10~17:40 吉田 賢一		HIPHOP 17:15~18:15 日向野 紋子
18:00				
18:30		オリジナルエアロ40 シンプルダイナマイト 18:10~18:50 吉田 賢一		
19:00				
19:30				

印は「きつすぎない運動」「難しすぎない内容」で、初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

印は「初めての方」から「慣れてる方」までの、幅広い皆様にお楽しみいただけるクラスです。

印(ホットヨガ)には、マットの上に敷く「大きいバスタオル」をご持参下さい。 ※レンタルタオル¥150もございます

整理券 印は整理券制のクラスです(参加するには整理券が必要です)。 ※クラス開始1時間前から3Fフロントにて配布致します。