

燃焼系

リズムミットトレーニング
(ダンベル使用)

エアロピクス

ヒーリング系

ヨガ

ピラティス

コンディショニング系

トレーニング体操
(ダンベル使用)

有料

アシストサーキット

アシストバーベル
トレーニング

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②
9:00											
9:30											
10:00			かんたんエアロ 10:00 ~ 10:30				ピラティス 10:00 ~ 10:40				
10:30											コンディショニングエアロ 10:30 ~ 11:10
11:00											リラックスストレッチ 11:20 ~ 11:40
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											

※ ☆印は別料金、マタニティの方は、リフレッシュヨガに参加可能（無料）