

燃焼系

リズムミットトレーニング
(ダンベル使用)

エアロビクス

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			ピラティス 10:00 ~ 10:40				アクティブヨガ 10:00 ~ 10:40			トレーニング体操 10:00 ~ 10:40	
10:30										リラクストストレッチ 10:45 ~ 11:05	
11:00			NEW かんたんエアロ 11:00 ~ 11:30				NEW トレーニング体操 11:00 ~ 11:40				
11:30											
12:00											
12:30											
13:00	プチヨガ 13:00 ~ 13:20					アシストサーキット + リラクストストレッチ☆ 13:00 ~ 14:10					
13:30	トレーニング体操 13:30 ~ 14:10							トレーニング体操 13:30 ~ 14:10		トレーニング体操 13:30 ~ 14:10	
14:00											
14:30								リラクストストレッチ 14:15 ~ 14:35		リラクストストレッチ 14:15 ~ 14:35	
15:00											
15:30										アシストサーキット + リラクストストレッチ☆ 15:00 ~ 16:10	
16:00	トレーニング体操 16:00 ~ 16:40							トレーニング体操 16:00 ~ 16:40			
16:30											
17:00											
17:30	アシストバーベル トレーニング☆ 17:30 ~ 18:20							アシストバーベル トレーニング☆ 17:30 ~ 18:20			
18:00		かんたんエアロ 18:00 ~ 18:30				アシストサーキット + リラクストストレッチ☆ 18:00 ~ 19:10	リズムミットトレーニング 18:00 ~ 18:40	トレーニング体操 18:00 ~ 18:40	コンディショニングエアロ 18:00 ~ 18:40		
18:30		リラクストストレッチ 18:35 ~ 18:55									
19:00		プチヨガ 18:45 ~ 19:05						プチピラティス 18:45 ~ 19:05			
19:30								アシストサーキット☆ 19:00 ~ 19:50			
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 (有料)