

2024年4月29日(月)祝日プログラム

	スタジオ	AURA	ピラティスエリア	スクールエリア	岩盤	
9:00						9:00
					9:15~10:15	
10:00	9:30~10:30 ハタヨガ Mana	9:30~10:15 ビーナスボディ 北村あり			岩盤タイム	10:00
					10:30~11:30	
11:00	11:00~11:45 RITMOS® 奥野(外部)	10:45~11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり			岩盤タイム	11:00
				11:30~12:30 ■コア& サーキットスクール 飯塚		
12:00	12:00~12:45 UBOUND RADICAL FITNESS KYON	12:15~13:15 ヨガ60			11:45~12:45 岩盤タイム	12:00
		ピョンソソファ			13:00~14:00	
13:00	13:15~14:00 fight KYON	13:30~14:15 リラックス ヨガ ピョンソソファ			岩盤タイム	
14:00			14:00~14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00
	14:30~15:30 バレエ コフジ	フリータイム	15:00~15:30 ピラティスマシン ベーシック Saori		14:15~15:15 岩盤タイム	15:00
15:00	15:45~16:15 【有料】 トウシューズクラス コフジ				15:30~16:30 岩盤タイム	16:00
16:00	税込1,320円/回					
17:00	17:00~17:45 エアロLOW Ryo	祝日限定 特別レッスン			16:45~17:45 岩盤タイム	17:00
18:00					18:00~19:00 岩盤タイム	18:00
19:00						19:00
20:00	ジムエリア利用時間19時45分 スパエリア19時45分					20:00



2024年 GWレッスンプログラム



		5月3日(金)				5月4日(土)				5月5日(日)				5月6日(月)					
		スタジオ	AURA	ピラティス エリア	岩盤	スタジオ	AURA	ピラティス エリア	岩盤	スタジオ	AURA	ピラティス エリア	岩盤	スタジオ	AURA	ピラティス エリア	岩盤		
9:00																			9:00
10:00		9:30-10:15 姿勢改善 ストレッチ 寺田佳音	祝日特別 レッスン 10:00-10:45 美姿勢ストレッチ	10:00-10:30 はじめての ピラティスマシン Saori	9:15-10:15 岩盤タイム	9:45-10:45 フリースタイル ダンス YOKO	9:30-10:30 ヨガ60 智香子	10:00-10:30 はじめての ピラティスマシン Misaki	9:15-10:15 岩盤タイム	9:30-10:30 バレエ 萩原由美子	祝日特別 レッスン 9:30-10:30 骨盤リセットヨガ 宮谷佳子	10:00-10:30 はじめての ピラティスマシン Misaki	9:15-10:15 岩盤タイム	9:30-10:30 ハタヨガ Mana	9:30-10:15 ビーナス ボディ 北村あり		9:15-10:15 岩盤タイム		
11:00		10:30-11:15 初級エアロ 久保田温郎	多賀谷	11:00-11:30 ピラティスマシン ベースシック Saori	10:30-11:30 岩盤タイム	11:00-11:45 ファンクショナル ストレッチ 青山かずさ	11:00-11:45 カキラ 智香子	11:00-11:30 ピラティスマシン ベースシック Misaki	10:30-11:30 岩盤タイム	【有料】 バレエポイント 萩原由美子	祝日特別 レッスン 11:00-11:45 リンバストレッチ ヨガ 宮谷佳子	11:00-11:30 ピラティスマシン ベースシック Misaki	10:30-11:30 岩盤タイム	11:00-11:45 ラテンエアロ 多賀谷	10:45-11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり		10:30-11:30 岩盤タイム		11:00
12:00		11:30-12:30 中級エアロ 久保田温郎	多賀谷		11:45-12:45 岩盤タイム	12:00-12:45 POWER 田村征之	12:15-13:15 骨盤 コントロール ストレッチ Parwanaフミ		11:45-12:45 岩盤タイム	11:30-12:15 中上級エアロ 今野水憂樹	祝日特別 レッスン 12:30-13:30 オーラストレッチ MIHO		11:45-12:45 岩盤タイム	12:00-12:45 UBOUND KYON	祝日特別 レッスン 12:15-13:15 スモールボール ピラティス 大山恵美子		11:45-12:45 岩盤タイム		12:00
13:00		12:30-13:15 優しいヨガ ななみ			13:00-14:00 岩盤タイム	13:00-13:45 UBOUND 田村征之		13:30-14:00 はじめての ピラティスマシン Kazusa	13:00-14:00 岩盤タイム	12:45-13:30 POWER CARDIO 田村征之	祝日特別 レッスン 13:45-14:45 リズムマット MIHO		13:00-14:00 岩盤タイム	13:15-14:00 fight KYON			13:00-14:00 岩盤タイム		13:00
14:00		14:00-14:45 リラックス ヨガ 太田早織	14:00-15:00 アクティブヨガ akiko	14:00-14:30 はじめての ピラティスマシン Misaki	14:15-15:15 岩盤タイム	14:00-15:00 中級エアロ 久保田温郎	14:00-15:00 リフレッシュ ヨガ akiko	14:30-15:00 ピラティスマシン ベースシック Kazusa	14:15-15:15 岩盤タイム	13:45-14:30 ジャイロキネシス 鈴木真由	祝日特別 レッスン 14:45-15:45 ジャズダンス 鈴木真由	14:00-14:30 はじめての ピラティスマシン Saori	14:15-15:15 岩盤タイム	14:30-15:30 フリータイム	フリータイム	14:00-14:30 はじめての ピラティスマシン Saori	14:15-15:15 岩盤タイム		14:00
15:00		祝日特別 レッスン 15:00-16:00 ハマチャチャ 金成琢磨		15:00-15:30 ピラティスマシン ベースシック Misaki		祝日特別 レッスン 15:30-16:30 fight KYON & MISAKI & KAZUSA			15:30-16:30 岩盤タイム	14:45-15:45 フリータイム	祝日特別 レッスン 15:00-15:30 ピラティスマシン ベースシック Saori		15:30-16:30 岩盤タイム	15:45-16:15 トウシューズクラス コフジ	税込1,320円/回	15:00-15:30 ピラティスマシン ベースシック Saori	15:30-16:30 岩盤タイム		15:00
16:00			フリータイム		16:45-17:45 岩盤タイム				16:45-17:45 岩盤タイム	16:00-16:45 FIGHT DO 田村正之			16:45-17:45 岩盤タイム				16:45-17:45 岩盤タイム		16:00
17:00					18:00-19:00 岩盤タイム				18:00-19:00 岩盤タイム	17:00-18:00 ヨガ Mai			18:00-19:00 岩盤タイム				18:00-19:00 岩盤タイム		17:00
18:00																			18:00
19:00																			19:00
20:00																			20:00

ジムエリア利用時間19時45分 スパエリア19時45分