

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日				
アリーナスタジオ	スクールスタジオ	サイクリングゾーン	アリーナスタジオ	スクールスタジオ	サイクリングゾーン	アリーナスタジオ	スクールスタジオ	サイクリングゾーン	アリーナスタジオ	スクールスタジオ	サイクリングゾーン	アリーナスタジオ	スクールスタジオ	サイクリングゾーン	アリーナスタジオ	スクールスタジオ	サイクリングゾーン		
10:30~11:15 ZUMBA [INASE]	10:45~12:00 プレミアムスクール ダイエット Inspiring Exercise [YUKIKO]	11:30~12:15 TOPRIDE [EGUCHI]	10:30~11:30 フラダンス [MORI]	10:45~12:00 プレミアムスクール Beauty YOGA [OHTANI]		10:30~11:20 インスパイリング エクササイズ [MIYUKI]	10:45~12:00 プレミアムスクール HULA [MORI]		10:15~10:35 ストレッチボール	10:45~11:30 ピラティス [ISAKA]	10:45~12:00 プレミアムスクール 親子で Inspiring Exercise [YUKIKO]	10:45~11:15 TOPRIDE30 [TAKIZAWA]	9:50~10:50 YOGA [OHTANI]	9:45~11:00 プレミアムスクール ジャンベ ドラムス [HASHIMOTO]					
11:30~12:15 YOGA [SHIRAISHI]	12:20~12:40 お腹シェイプ		11:45~12:45 ラテンエアロ [NISHIKATA]	11:45~12:45 60 [NISHIKATA]		11:40~12:25 ZUMBA [NISHIKATA]				11:45~12:45 UBOUND 60 [TAMA]★	12:10~12:40 お腹&二の腕 シェイプ		12:05~12:35 初めてエアロ [YOKOYAMA]	12:45~13:45 エアロビクス 60 中上級編 [NAOHIRA]	12:50~13:20 TOPRIDE30 [YOKOYAMA]	12:15~13:00 ベーシック STEP45 [NAOHIRA]	11:10~11:55 FIGHTDO [KANEKO]	10:45~11:30 YOGA [OHTANI]	
12:30~13:15 FIGHTDO [EGUCHI]	13:00~14:15 有料レッスン TAP DANCE [YU-KI]		13:00~13:45 骨盤リセット [YAMADA]	13:00~14:15 プレミアムスクール Ballet バレエ [YASUKO]		13:05~13:35 ボール&ストレッチ [YOKOYAMA]★	13:00~14:15 プレミアムスクール 太極拳 (剣) [UMEZAWA]			13:00~13:45 X55 [TAMA]	13:00~13:45 ソフトな POWER YOGA [SAKURA]		12:35~13:30 TOPRIDE 55 [EGUCHI]	12:45~13:45 エアロビクス 60 中上級編 [NAOHIRA]	13:45~14:45 杉田欣也の若返りストレッチ! 2/18・25 (有料) [SUGITA]	13:15~14:00 ZUMBA [HASEGAWA]	11:15~12:00 エアロビクス 45 [NAOHIRA]	11:45~12:05 ストレッチボール	
13:30~14:20 ソフトな JAZZ [YASUKO]			14:00~14:45 MEGALATINO [NISHINO]	14:30~15:45 プレミアムスクール JAZZ [YASUKO]	14:05~14:35 TOPRIDE30 [YAMADA]	13:45~14:30 RADICAL POWER [EGUCHI]				14:00~15:00 FIGHTDO 60 [TAKIZAWA]	14:00~14:45 ボディケア 45 [HASHI]		14:00~14:50 インスパイリング エクササイズ [MIYUKI]	13:50~14:45 杉田欣也の若返りストレッチ! 2/18・25 (有料) [SUGITA]	14:15~15:00 X55 [TAMA]	13:30~13:45 プレミアムスクール Belly Dance [REMINA]	12:30~13:45 プレミアムスクール Belly Dance [REMINA]	12:15~13:00 ベーシック STEP45 [NAOHIRA]	
14:30~15:15 骨盤調整 YOGA [SAKURA]	2012年3月までの短期集中スク ール! 無理と思わず体験しませんか? “下半身のシェイプアップ”、“冷 え性”の方におすすめです。 体験レッスンにてお試しください! (有料)		15:00~15:45 ポール骨盤体操 [YOKOYAMA]★	16:00~16:30 お腹&二の腕 シェイプ		14:40~15:40 太極拳 [UMEZAWA]				15:15~16:00 YOGA [MURAKAMI]	15:50~16:50 avex DanceMaster [リトルキッズ]		15:15~16:15 週替わり エアロ [TAKAGI] [SUGITA]	15:50~16:50 avex DanceMaster [キッズ]	16:30~17:15 エアロビクス 45 [TAKAGI]	15:15~16:00 UBOUND [TAMA]★	14:15~15:00 フットセラピー 第3日曜日(有料) [NAOHIRA]	14:15~15:00 フットセラピー 第3日曜日(有料) [NAOHIRA]	14:00~14:50 インスパイリング エクササイズ [MIYUKI]
15:30~16:30 素直なからだ ソフトエアロ [SUGITA]			16:30~17:30 カワイ体育教室 新体操 【5才~2年生】	17:00~18:00 avex DanceMaster [キッズ]		15:50~16:20 初めてピラティス [ISAKA]	15:50~16:50 avex DanceMaster [リトルキッズ]			16:30~17:30 FiveStars チアリーディング 【5才~2年生】	17:00~18:00 avex DanceMaster [キッズ]		16:30~17:15 エアロビクス 45 [TAKAGI]	17:00~18:00 avex DanceMaster [キッズ]	17:15~18:10 TOPRIDE 55 [TAKIZAWA]	16:15~17:00 R.C.C. YAMADA/UMEMOTO	15:15~16:00 UBOUND [TAMA]★	15:15~15:45 ポール&ストレッチ [KAWASAKI]	15:30~16:30 素直なからだ ソフトエアロ [SUGITA]
17:00~18:00 ダブルダッチ [キッズ]	17:00~18:00 本田多聞 レスリングスクール 【幼児・小学生】		17:40~18:40 カワイ体育教室 新体操 【3年生~6年生】	18:10~19:10 avex DanceMaster [キッズ]		16:30~17:30 カワイ体育教室 体操 【5才~1年生】	17:00~18:00 avex DanceMaster [キッズ]			17:40~18:40 FiveStars チアリーディング 【3年生~6年生】	18:10~19:40 avex DanceMaster [キッズ]		17:30~18:15 骨盤リセット [YAMADA]	18:10~19:10 avex DanceMaster [キッズ]	18:45~20:15 avex DanceMaster [ティーン]	16:15~17:00 R.C.C. YAMADA/UMEMOTO	17:15~18:00 ピラティス [TAKIZAWA]	17:15~18:00 ピラティス [TAKIZAWA]	17:00~18:00 avex DanceMaster [キッズ]
19:00~19:45 MEGADANZ [NISHINO]	18:20~19:20 avex DanceMaster [キッズ]	19:20~19:50 TOPRIDE30 [YOKOYAMA]	19:10~19:55 ダンスエアロ [OKAMOTO]	19:20~20:50 avex DanceMaster [キッズ]		17:40~18:40 カワイ体育教室 体操 【1年生~3年生】	18:10~19:40 avex DanceMaster [キッズ]			19:00~19:45 YOGA [USHIYAMA]	19:20~20:50 avex DanceMaster [キッズ]		18:45~20:15 avex DanceMaster [ティーン]	18:10~19:10 avex DanceMaster [ティーン]	19:15~20:00 RADICAL POWER [TAKIZAWA]	17:15~18:00 ピラティス [TAKIZAWA]	17:15~18:00 ピラティス [TAKIZAWA]	18:10~19:00 TOPRIDE [TAKIZAWA]	19:00~19:45 骨盤リセット [YAMADA]
20:00~20:45 OXIGENO [KANEKO]	19:30~21:00 avex DanceMaster [ティーン]		20:10~20:55 UBOUND [EGUCHI]★	20:10~20:55 avex DanceMaster [ティーン]		19:00~19:45 YOGA [USHIYAMA]	19:20~20:50 avex DanceMaster [キッズ]			20:00~20:45 RADICAL POWER [KOMURO]	19:20~20:50 avex DanceMaster [ティーン]		20:30~21:45 プレミアムスクール Belly Dance [YUKI]	21:00~21:45 TOPRIDE [YAMADA]	20:30 CLOSE	19:15~20:00 RADICAL POWER [TAKIZAWA]	18:15~19:00 TOPRIDE [TAKIZAWA]	20:00~20:45 OXIGENO [KANEKO]	20:00~20:45 FIGHTDO [MOMOSE]
21:00~21:30 お腹&二の腕 シェイプ [KAWABATA]			21:10~22:10 FIGHTDO 60 [TAKIZAWA]	21:10~22:10 YOGA [EGUCHI]		21:00~21:45 OXIGENO [KOMURO]	20:30~21:45 プレミアムスクール Belly Dance [YUKI]			21:00~21:45 インスパイリング エクササイズ [RIKO]			21:00~21:45 TOPRIDE [YAMADA]	21:00 CLOSE	21:00~21:30 お腹&二の腕 シェイプ [KAWABATA]	20:30 CLOSE	21:00~21:30 お腹&二の腕 シェイプ [KAWABATA]	21:00~21:30 お腹&二の腕 シェイプ [KAWABATA]	21:00~21:30 お腹&二の腕 シェイプ [KAWABATA]
22:00																			
■スポーツゾーン 22:30 CLOSE			■スポーツゾーン 22:30 CLOSE			■スポーツゾーン 22:30 CLOSE			■スポーツゾーン 22:30 CLOSE				■施設 21:00 CLOSE		■施設 21:00 CLOSE		■施設 21:00 CLOSE		
■施設 23:00 CLOSE			■施設 23:00 CLOSE			■施設 23:00 CLOSE			■施設 23:00 CLOSE										

金曜日・完全休養日

O2/4
15:15~16:15
「シンプルジョグ60」
担当:高木IR
後半、弾む動作が
入る中級者向けエア
ロビクスです。「エア
ロビクス45」に慣れ
た方にオススメのレ
ッスンです。

O2/18-25
15:15~16:15
「素直なからだソフト
エアロ」
担当:杉田IR
普段使わない筋肉
を刺激できます!

「杉田欣也の若返りストレッチ!」
月2回の有料レッスンです。
○日程:2/18、25 ○定員:10名
○受付:1/19(木)受付スタート!
*電話予約OK!

「R.C.C.」
Real Core Conditioning
○担当:山田トレーナー
梅本トレーナー
身体の機能的な使い方を紹介
します。
ありそうでなかったレッスン!
一度ご参加ください。

【定員について】 ★・・・30名 ※TOPRIDE・・・15名
●・・・初めての方も安心してご参加いただけるレッスンです!
【入場について】 15分前より受付します。レッスン開始後のご入場はお断りします。
【変更について】 ※下記の内容をご了承いただきますようお願いいたします。
*都合により、中止・レッスン内容変更場合がございます。
*定期的なレッスンスケジュールの変更がございます。
*祝祭日、年末年始は特別スケジュールになります。
*インストラクターの代行はフロントに掲示させていただきます。