

2021年2月11日(木) 特別プログラム

時間	スタジオA	スタジオB	マシンジム	リセルフ
9:30		【定員制 28名】		
10:00	【定員制 35名】 トラディショナルヨーガ 9:45~10:15 山田 雅子	【定員制 28名】 エンジョイエアロ 9:40~10:10 丹 憲一		【登録制・定員8名】 【中温クラス】
10:30	【映像 定員25名】 Strength & endurance ピラティス 10:30~11:00	【定員制 28名】 バーニングエアロ 10:30~11:00 丹 憲一		ホットヨーガ パワーベーシック 10:30~11:15 加藤 りえ子 【有料・要予約】
11:00	【定員制 35名】	【定員制 28名】		
11:30	REBORNS FUN 11:20~11:50	ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO		
12:00	【映像 定員25名】 30分初めてヨガ 12:10~12:40 VR	【定員制 28名】 ZUMBA (30分クラス) 12:00~12:30 水本 純子		
12:30	【映像 定員25名】 はじめてのハウスダンス LIVEレッスン 13:00~13:30 VR (万里)	【定員制 40名】 フラダンス 12:50~13:20 成瀬 恵		
13:00	【映像 定員25名】 VOLT CORE 13:45~13:55 VR	【定員制 28名】 アドバンスエアロ 13:35~14:05 佐々木 恵		
13:30		【定員制 40名】 トラディショナルヨーガ 14:20~14:50 佐々木 恵		
14:00	【定員制 35名】 バレエ~バーレッスン~ 14:30~15:00 小島 崇行	【定員制 28名】 ジャズダンス STAGE 15:10~15:40		
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30			【登録制・定員8名】 ホットヨーガ・アドバンス 16:00~16:45 吉田 静枝 【有料・要予約】
16:30				
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	キッズダンススクール 年中~小学校1年生 16:45~17:45 【有料】		
17:30				
18:00		キッズダンススクール 小学校2年生~ 中学3年生 17:45~18:45 【有料】		
18:30				
19:00				
19:30				
20:00	マシンジム・プール利用時間は19:50まで		施設利用時間 20:00	

WEB予約について 1/23 (土) 19:30より予約開始

- ・WEB予約締め切りは、レッスン開始30分前です。
- ・WEB予約締め切り後の空き枠分は整理券として配布致します。
- ・整理券はレッスン開始25分前よりマシンジムカウンターにて配布致します。

・色分けしているクラスは初心者~中級者向けのクラスです。

・アクアプログラムの変更はございません。

・太枠のクラスが祝日特別クラスです。

※祝日のため、整理券枠2枠のご用意はございません。

2021年2月23日(火) 特別プログラム

時間	スタジオA	スタジオB	マシンジム	リセルフ
9:30		【定員制 40名】		
	【定員制 35名】	ベルヴィックストレッチ		
10:00	太極拳 9:40~10:10 畑 明子	9:30~10:00 遠藤 孝子		
		【定員制 40名】		
10:30	【映像 定員25名】	ヒーローフロー		
	VOLTBOX 15	ピラティス		
	10:30~10:45 VR	10:15~10:45 遠藤 孝子		
11:00		【定員制 40名】		【登録制・定員8名】
	【映像 定員25名】	トラディショナルヨーガ		【女性限定】
	VOLTDUM 15	11:00~11:30		ホットベルヴィック
11:30	11:15~11:30 VR	かおり		ストレッチ
		【定員制 40名】		11:10~11:55
12:00	【映像 定員25名】	パワーヨーガ		遠藤 孝子
	LesMILLS BODYBALANCE	11:50~12:20		【有料・要予約】
	Flexibility	かおり		
12:30	12:00~12:30			
		【定員制 28名】		
13:00	【映像 定員25名】	Group Fight 30		
	LesMILLS SH'BAM	12:40~13:10		
	13:00~13:30	江口 徳夫		
13:30	VR	【定員制 40名】		
		REBORNS FUN		
14:00	【定員制 25名】	13:25~13:55		
	エンジョイエアロ			
	13:50~14:20	【定員制 40名】		
14:30	HARU	やさしいピラティス		
		14:15~14:45		
	【定員制 25名】	網島 美智子		
15:00	アドバンスエアロ			
	14:40~15:10	【定員制 40名】		
15:30	HARU	トラディショナルヨーガ		
		15:10~15:40		
		網島 美智子		
16:00	【キッズスクール】			【登録制・定員8名】
	ミライク			ホットヨーガ・アドバンス
	15:30~16:30			16:00~16:45
16:30				かおり
				【有料・要予約】
17:00	【キッズスクール】	キッズダンススクール		
	ミライク	年中~小学校1年生		
	16:30~17:30	16:30~17:30		
17:30		【有料】		
18:00		キッズダンススクール		
		小学校2年生~		
		中学3年生		
18:30		17:30~18:30		
		【有料】		
19:00				
19:30				
20:00				

WEB予約について 2/6 (土) 19:30より予約開始

- ・WEB予約締め切りは、レッスン開始30分前です。
- ・WEB予約締め切り後の空き枠分は整理券として配布致します。
- ・整理券はレッスン開始25分前よりマシンジムカウンターにて配布致します。

マシンジム・プール利用時間は19:50まで

施設利用時間 20:00

・色分けしているクラスは初心者~中級者向けのクラスです。

・アクアプログラムの変更はございません。

・太枠のクラスが祝日特別クラスです。

※祝日のため、整理券枠2枠のご用意はございません。