ARUKU 2021.1月～　スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00					金曜日の スケジュール 調整中			10:00
10:15							機能改善体操 ★☆☆☆☆	
10:30	ピラティス ★☆☆☆☆	リトモス ★★☆☆☆	かんたんステップ ★☆☆☆☆	リンパビクス ★☆☆☆☆		かんたんエアロ ★★☆☆☆	10：15～(30) 鈴木	10:30
10:45	10:30～(30) 石田	10:30～(30) 中野	10:30～(30) 廣岡	10:30～(30) 中村		10:30～(30) 中野		
11:00								11:00
11:15							はじめてステップ ★☆☆☆☆	
11:30	はじめてエアロ ★☆☆☆☆	かんたんエアロ ★★☆☆☆	骨盤シェイプヨガ ★☆☆☆☆	ゆるらく ボールエクササイズ ★☆☆☆☆		ZUMBA ★★☆☆☆	11:15～(30) 鈴木	11:30
11:45	11:30～(30) 石田	11:30～(30) 矢野	11:30～(30) 矢野	11:30～(30) 中村		11:30～(30) 矢野		
12:00								12:00
12:15							脂肪燃焼エアロ ★★☆☆☆	
12:30	太陽礼拝 ★★☆☆☆	太極舞 ★☆☆☆☆	ZUMBA ★★☆☆☆	はじめてステップ ★☆☆☆☆		ヨガピス ★★☆☆☆	12:15～(30) 鈴木	12:30
12:45	12:30～(30) 橋立	12:30～(30) 矢野	12:30～(30) 矢野	12:30～(30) 鈴木		12:30～(30) 矢野		
13:00								13:00
13:15							リンパビクス ★☆☆☆☆	
13:30	パワーヨガ ★★★☆☆	ボディメイク ボクシング ★★★☆☆	かんたんエアロ ★★☆☆☆	脂肪燃焼ステップ ★★☆☆☆		初中級エアロ ★★☆☆☆	13:15～(30) 中村	13:30
13:45	13:30～(30) 橋立	13:30～(30) 石田	13:30～(30) 黒川	13:30～ (30) 鈴木		13:30～(30) 廣岡		
14:00								14:00
14:15							はじめてヨガ ★☆☆☆☆	
14:30	ZUMBA ★★☆☆☆	ZUMBA ★★☆☆☆	初中級ステップ ★★☆☆☆	らくらくストレッチ ★☆☆☆☆		ステップ ★★☆☆☆	14:15～(30) 中村	14:30
14:45	14:30～(30) Risa	14:30～(30) 佐野	14:30～(30) 黒川	14:30～(30) 鈴木		14:30～(30) 廣岡		
15:00								15:00
15:15								
15:30	かんたんリズムサーキット ★★☆☆☆	ボディワーク ★☆☆☆☆	ヨガ ★★★☆☆					
15:45	15:30～(30) Risa	15:30～(30) 佐野	15:30～(30) 橋立					
16:00								16:00
16:15								
16:30								
17:00								17:00
18:00							ジムエリア 18：30 終了	18:00
19:00	リトモス ★★☆☆☆	ボディメイクサウンドフロー ★★☆☆☆	ZUMBA ★★☆☆☆	かんたんエアロ ★★☆☆☆		かんたんエアロ ★☆☆☆☆	19：00 閉館	19:00
19:15	19:00～(30) 中野	19:00～(30) 吉峯	19:00～(30) KELLY	19:00～(30) 中野		19:00～(30) 鈴木		
19:30								19:30
19:45								
20:00	かんたんエアロ ★☆☆☆☆	かんたんエアロ ★★☆☆☆	ベストヒットチャート ダンス ★★☆☆☆	中級エアロ ★★★☆☆		中級ステップ ★★★☆☆		20:00
20:15	20:00～(30) 鈴木	20:00～(30) 吉峯	20:00～(30) KELLY	20:00～(30) 中野		20:00～(30) 鈴木		
20:30								20:30
20:45								
21:00	脂肪燃焼ステップ ★★☆☆☆	リラックスヨガ ★☆☆☆☆		ピラティス ★☆☆☆☆				21:00
21:15	21:00～(30) 鈴木	21:00～(30) 吉峯		21:00～(30) 中野				
21:30						ジムエリア 21：30 終了		21:30
21:45								
22:00	ジムエリア 22：30 終了					22：00 閉館		22:00
22:30								22:30
23:00	23：00 閉館							23:00

プログラムは
コチラからも
ご覧頂けます。

※1　金曜日はスタジオレッスンを行っておりません。ご了承ください。

※2　マークのあるレッスンはマットを持参またはレンタル（￥300+税）してご利用ください。