

ARUKU 2021.2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									
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 ★★★★☆	はじめてステップ ★★★★☆ 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									
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 ポールエクササイズ ★★★★☆ 		ZUMBA ★★★★☆	機能改善体操 ★★★★☆ 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								かんたんエアロ ★★★★☆	
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								サルセッション ★★★★☆	
15:30	かんたんリズムサーキット ★★★★☆ 	ボディワーク ★★★★☆ 	ヨガ ★★★★☆ 				15:15～(30) 矢野		
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	 プログラムは こちらからも ご覧頂けます。		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 ★★★★☆	脂肪燃焼ステップ ★★★★☆				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	かんたんステップ ★★★★☆	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	
21:30					ジムエリア 21:30 終了				
21:45									
22:00	ジムエリア 22:30 終了							22:00	
22:30						22:00 閉館		22:30	
23:00	23:00 閉館							23:00	

- ※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。