

ARUKU 2021.8月～ スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00					当面の間 実施する予定は ございません。			10:00	
10:15									10:15
10:30									10:30
10:45	ストレッチポール ★★★★★ ※定員：30名 	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 ★★★★★ 10:30～(30) 鈴木	10:45
11:00	10:30～(45) 石田	10:30～(45) 中野	10:30～(45) 廣岡	10:30～(45) 中村			10:30～(45) 中野		11:00
11:15									11:15
11:30									11:30
11:45	かんたんエアロ ★★★★★	ヨガピス  ★★★★★ 11:30～(30) 矢野	太極舞 ★★★★★ 11:30～(30) 矢野	背骨の調律エクササイズ Sintex® ★★★★★ 			ZUMBA ★★★★★ 11:30～(30) 矢野	機能改善体操 ★★★★★ 11:20～(30) 鈴木	11:45
12:00	11:30～(45) 石田			11:30～(45) 中村					12:00
12:15									12:15
12:30									12:30
12:45	太陽礼拝 ★★★★★ 	ダンスエクササイズ ★★★★★ 12:30～(30) 矢野	ZUMBA ★★★★★ 12:30～(30) 矢野	はじめてステップ ★★★★★ 12:30～(30) 鈴木			ヨガピス  ★★★★★ 12:30～(30) 矢野	かんたんエアロ ★★★★★ 12:05～(30) 鈴木	12:45
13:00	12:30～(45) 橋立								13:00
13:15									13:15
13:30									13:30
13:45	パワーヨガ ★★★★★ 	ピラティス ★★★★★ ※定員：30名 	かんたんエアロ ★★★★★	脂肪燃焼ステップ ★★★★★ 13:20～(30) 鈴木			初中級エアロ ★★★★★	リンパビクス ★★★★★ 13:15～(45) 中村	13:45
14:00	13:30～(45) 橋立	13:30～(45) 石田	13:30～(45) 黒川				13:30～(45) 廣岡		14:00
14:15									14:15
14:30									14:30
14:45	ZUMBA ★★★★★	ZUMBA ★★★★★	初中級ステップ ★★★★★	らくらくストレッチ ★★★★★ 			ステップ ★★★★★	はじめてヨガ ★★★★★ 	14:45
15:00	14:30～(45) Risa	14:30～(45) 佐野	14:30～(45) 黒川	14:10～(30) 鈴木			14:30～(45) 廣岡		15:00
15:15									15:15
15:30									15:30
15:45	かんたんリズムサーキット ★★★★★ 	ボディワーク ★★★★★ 	ヨガ ★★★★★ 					ZUMBA ★★★★★ 15:15～(30) 矢野	15:45
16:00	15:30～(45) Risa	15:30～(45) 佐野	15:30～(45) 橋立					16:00	
16:15								16:15	
16:30								16:30	
18:30								18:30	
19:00							ジムエリア 18:30 終了	19:00	
19:15	リトモス ★★★★★	ボディメイクサウンドフロ ★★★★★ 	ZUMBA ★★★★★	かんたんエアロ ★★★★★		かんたんエアロ ★★★★★ 19:00～(30) 鈴木	19:00 閉館	19:15	
19:30	19:00～(45) 中野	19:00～(45) 吉峯	19:00～(45) KELLY	19:00～(45) 中野				19:30	
19:45								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 ★★★★★ 19:45～(30) 鈴木	 プログラムは コチラからも ご覧頂けます。	20:00	
20:15	20:00～(30) 鈴木	20:00～(45) 吉峯	20:00～(45) KELLY	20:00～(45) 中野				20:15	
20:30								20:30	
20:45	かんたんステップ ★★★★★							20:45	
21:00	20:45～(30) 鈴木							21:00	
21:15		リラックスヨガ ★★★★★ 		ピラティス ★★★★★ 				21:15	
21:30		21:00～(45) 吉峯		21:00～(45) 中野				21:30	
21:45						ジムエリア 21:30 終了		21:45	
22:00								22:00	
22:30			ジムエリア 22:30 終了			22:00 閉館		22:30	
23:00			23:00 閉館				23:00		

※1  マークのあるレッスンはマットを持参またはレンタル（¥330/税込）してご利用ください。

※2 レッスン開始後の入場・退場はご遠慮ください。