

ARUKU 2021.10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	かんたんエアロ ★★★★☆	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		ヨガピス ★★★★☆ 	太極舞 ★★★★☆	背骨の調律エクササイズ Sintex® ★★★★☆ 		ZUMBA ★★★★☆	機能改善体操 ★★★★☆ 11:20～(30) 鈴木	11:30
11:45	ボディメイクボクシング ★★★★☆	11:30～(30) 矢野	11:30～(30) 矢野			11:30～(30) 矢野		11:45
12:00								12:00
12:15	11:30～(45) 石田			11:30～(45) 中村			かんたんエアロ ★★★★☆	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 ★★★★☆ 	12:05～(30) 鈴木	12:45
13:00	12:30～(45) 橋立							13:00
13:15								13:15
13:30		ストレッチポール ★★★★☆ ※定員:30名 		脂肪燃焼ステップ ★★★★☆			リンパビクス ★★★★☆	13:30
13:45	パワーヨガ ★★★★☆ 	13:30～(30) 石田	かんたんエアロ ★★★★☆	13:20～(30) 鈴木		初中級エアロ ★★★★☆	13:15～(45) 中村	13:45
14:00			13:30～(45) 黒川			13:30～(45) 廣岡		14:00
14:15	13:30～(45) 橋立			らくらくストレッチ ★★★★☆ 				14:15
14:30							はじめてヨガ ★★★★☆ 	14:30
14:45	ZUMBA ★★★★☆	ZUMBA ★★★★☆	初中級ステップ ★★★★☆	14:10～(30) 鈴木		ステップ ★★★★☆	14:15～(45) 中村	14:45
15:00								15:00
15:15	14:30～(45) Risa	14:30～(45) 佐野	14:30～(45) 黒川			14:30～(45) 廣岡		15:15
15:30							ZUMBA ★★★★☆ 15:15～(30) 矢野	15:30
15:45	かんたんリズムサーキット ★★★★☆ 	ボディワーク ★★★★☆ 	ヨガ ★★★★☆ 					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						脂肪燃焼ステップ ★★★★☆ 19:45～(30) 鈴木		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 ★★★★☆				20:00
20:15	20:00～(30) 鈴木							20:15
20:30		20:00～(45) 吉峯	20:00～(45) KELLY	20:00～(45) 中野				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		ジムエリア 21:30 終了		21:30
21:45								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。



プログラムは
コチラからも
ご覧頂けます。