

ARUKU 2022.6月～ スタジオレッスンスケジュール								
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00					10:30～22:00 スタジオレンタル可能			10:00
10:15								10:15
10:30	ストレッチポール ★★★★☆ 	リトモス ★★★★☆	ダンスエクササイズ ★★★★☆	リンパビクス ★★★★☆		かんたんエアロ ★★★★☆	やさしいエアロ ★★★★☆	10:30
10:45								10:45
11:00	10:30～(45) 石田	10:30～(45) 中野	10:30～(45) 矢野	10:30～(45) 中村		10:30～(45) 中野	10:30～(45) 鈴木	11:00
11:15								11:15
11:30	ボディメイクボクシング ★★★★☆	ヨガ ★★★★☆ 	ZUMBA ★★★★☆	背骨の調律& ボールエクササイズ ★★★★☆ 		ZUMBA ★★★★☆	健康体操 ★★★★☆ 	11:30
11:45								11:45
12:00	11:30～(45) 石田	11:30～(45) 矢野	11:30～(45) 矢野	11:30～(45) 中村		11:30～(45) 矢野	11:30～(45) 鈴木	12:00
12:15								12:15
12:30	太陽礼拝& スタンディングポーズ ★★★★☆ 	太極舞 ★★★★☆	骨盤シェイプヨガ ★★★★☆ 	やさしいステップ ★★★★☆		ヨガピス ★★★★☆ 	アシュタンガヨガ ★★★★☆ 	12:30
12:45								12:45
13:00	12:30～(45) 橋立	12:30～(45) 矢野	12:30～(45) 矢野	12:30～(45) 鈴木		12:30～(45) 矢野	12:30～(45) 橋立	13:00
13:15								13:15
13:30	パワーヨガ ★★★★☆ 	ピラティス ★★★★☆ 	かんたんエアロ ★★★★☆	健康体操 ★★★★☆ 		やさしいエアロ &ストレッチ (第1・3・5週) ★★★★☆ 	やさしいステップ &ストレッチ (第2・4週) ★★★★☆ 	13:30
13:45						13:30～(45) 廣岡	陰ヨガ ★★★★☆ 	13:45
14:00	13:30～(45) 橋立	13:30～(45) 石田	13:30～(45) 黒川	13:30～(45) 鈴木			13:30～(45) 橋立	14:00
14:15								14:15
14:30	ZUMBA ★★★★☆	ZUMBA ★★★★☆	初中級ステップ ★★★★☆	ベストヒットチャートダンス ★★★★☆		初中級エアロ ★★★★☆	バレトン ★★★★☆	14:30
14:45								14:45
15:00	14:30～(45) RISA	14:30～(45) 佐野	14:30～(45) 黒川	14:30～(45) KELLY		14:30～(45) 廣岡	14:30～(45) Yuri	15:00
15:15								15:15
15:30	かんたんリズム サーキット ★★★★☆ 	ボディワーク ★★★★☆ 	ヴィンヤサヨガ ★★★★☆ 	ZUMBA ★★★★☆		初中級ステップ ★★★★☆	ZUMBA ★★★★☆	15:30
15:45								15:45
16:00	15:30～(45) RISA	15:30～(45) 佐野	15:30～(45) 橋立	15:30～(45) RISA		15:30～(45) 廣岡	15:30～(45) Yuri	16:00
16:15								16:15
16:30	16:30～18:30 スタジオレンタル可能	16:30～18:30 スタジオレンタル可能	16:30～18:30 スタジオレンタル可能	16:30～18:30 スタジオレンタル可能		16:30～18:30 スタジオレンタル可能		16:30
18:30								18:30
19:00	リトモス ★★★★☆	ボディメイク サウンドフロー (第1・3・5週) ★★★★☆ 	バレトン (第2・4週) ★★★★☆	ZUMBA ★★★★☆	かんたんエアロ ★★★★☆	fit DANCE ★★★★☆	19:00 閉館	19:00
19:15						 プログラムは コチラからも ご覧頂けます。	19:15	
19:30	19:00～(45) 中野	19:00～(45) 吉峯	19:00～(45) KELLY	19:00～(45) 中野	19:00～(45) RISA		19:30	
19:45							19:45	
20:00	中級エアロ ★★★★☆	かんたんエアロ (第1・3・5週) ★★★★☆	ベーシックヨガ (第2・4週) ★★★★☆ 	ベストヒットチャートダンス ★★★★☆	中級エアロ ★★★★☆		ヨガ ★★★★☆ 	20:00
20:15							20:15	
20:30	20:00～(45) Yuri	20:00～(45) 吉峯	20:00～(45) KELLY	20:00～(45) 中野	20:00～(45) RISA		20:30	
20:45							20:45	
21:00	ヨガ ★★★★☆ 	21:00～22:00 スタジオレンタル可能	Making Dance ★★★★☆	ピラティス ★★★★☆ 			21:00	
21:15							21:15	
21:30	21:00～(45) Yuri		21:00～(45) KELLY	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							22:30	
23:00							23:00	
	ジムエリア 22:30 終了							
	23:00 閉館							

- ※1 スタジオレッスンは、スタジオ内の空調やコロナウイルスの状況によって時間が変更となる場合がございます。
- ※2 レッスン開始後の入場・退場は緊急時を除き禁止といたします。
- ※3  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。
- ※4 スタジオレンタルは有料となります。詳しくはフロントまでお越しください。