

ARUKU 2022.7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	ストレッチポール ★★★★☆ 10:15～ (30) 石田						やさしいエアロ ★★★★☆ 10:15～ (30) 鈴木	10:15	
10:30								10:30	
10:45		リトモス ★★★★☆	骨盤シェイプヨガ ★★★★☆	リンパビクス ★★★★☆			かんたんエアロ ★★★★☆	10:45	
11:00	かんたんエアロ ★★★★☆ 11:00～ (30) 石田	10:30～ (45) 中野	10:30～ (45) 矢野	10:30～ (45) 中村		10:30～ (45) 中野	やさしいステップ ★★★★☆ 11:00～ (30) 鈴木	11:00	
11:15								11:15	
11:30								11:30	
11:45	ボディメイクボクシング ★★★★☆ 11:45～ (30) 石田	太極舞 ★★★★☆	ZUMBA ★★★★☆	背骨の調律 & ボールエクササイズ ★★★★☆		ZUMBA ★★★★☆	健康体操 ★★★★☆ 11:45～ (30) 鈴木	11:45	
12:00		11:30～ (45) 矢野	11:30～ (45) 矢野	11:30～ (45) 中村		11:30～ (45) 矢野		12:00	
12:15								12:15	
12:30	太陽礼拝 & スタンディングポーズ ★★★★☆	ヨガ ★★★★☆	かんたん ダンスエクササイズ ★★★★☆	やさしいエアロ ★★★★☆ 12:30～ (30) 鈴木		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	やさしいステップ ★★★★☆ 13:10～ (30) 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 ★★★★☆ 13:50～ (30) 鈴木		やさしいエアロ &ストレッチ (毎月1・3・5回目) ★★★★☆	やさしいステップ &ストレッチ (毎月2・4回目) ★★★★☆	陰ヨガ ★★★★☆	13:30
13:45						13:30～ (45) 廣岡	13:30～ (45) 橋立		13:45
14:00	13:30～ (45) 橋立	13:30～ (45) 石田	13:30～ (45) 黒川					14:00	
14:15								14:15	
14:30								14:30	
14:45	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 ★★★★☆	14:45	
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 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 (毎月1・3・5回目) ★★★★☆	ZUMBA ★★★★☆	かんたんエアロ ★★★★☆	FIT DANCE ★★★★☆	19:00 閉館	19:00		
19:15		19:00～ (30) 吉峯				 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) KELLY	19:00～ (45) 中野	19:00～ (45) RISA		19:30		
19:45		かんたんエアロ (毎月1・3・5回目) ★★★★☆					19:45		
20:00	中級エアロ (毎月1・3・5回目) ★★★★☆	やさしいフローヨガ (毎月2・4回目) ★★★★☆	ベストヒットチャートダンス ★★★★☆	中級エアロ ★★★★☆	DANCE BASIC (毎月1・3・5回目) ★★★★☆	ヨガ (毎月2・4回目) ★★★★☆	20:00		
20:15		19:45～ (30) 吉峯					20:15		
20:30	20:00～ (45) Yuri	おやすみヨガ ★★★★☆	20:00～ (45) KELLY	20:00～ (45) 中野	20:00～ (45) RISA		20:30		
20:45							20:45		
21:00	ヨガ ★★★★☆	20:30～ (45) 吉峯	Dance Practice ★★★★☆	ピラティス ★★★★☆			21:00		
21:15							21:15		
21:30	21:00～ (45) Yuri	21:30～22:00 スタジオレンタル可能	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						22:00 閉館	22:30		
23:00							23:00		
			ジムエリア 22:30 終了						
			23:00 閉館						

- ※1 スタジオレッスンに参加する際は、スタジオ入口に掲示してある「スタジオレッスン参加規則」をご覧ください。
- ※2 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。
- ※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。