

| ARUKU 2022.10月～ スタジオレッスンスケジュール |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                | 月                                               | 火                                                         | 水                                           | 木                                             | 金                         | 土                                                         | 日                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
| 10:00                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               | 10:30～22:00<br>スタジオレンタル可能 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 10:00 |
| 10:15                          | ストレッチポール<br>★★★★☆<br>10:15～(30) 石田              |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           | やさしいエアロ<br>★★★★☆<br>10:15～(30) 鈴木                                                                                                                                                                                                                  | 10:15 |
| 10:30                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 10:30 |
| 10:45                          |                                                 | リトモス<br>★★★★☆<br>10:30～(45) 中野                            | ZUMBA<br>★★★★☆<br>10:30～(45) 矢野             | リンパビクス<br>★★★★☆<br>10:30～(45) 中村              |                           | かんたんエアロ<br>★★★★☆<br>10:30～(45) 中野                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | 10:45 |
| 11:00                          | かんたんエアロ<br>★★★★☆<br>11:00～(30) 石田               |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           | やさしいステップ<br>★★★★☆<br>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<br>★★★★☆<br>11:45～(30) 石田           | 太極舞<br>★★★★☆<br>11:30～(45) 矢野                             | かんたん<br>ダンスエクササイズ<br>★★★★☆<br>11:30～(45) 矢野 | 背骨の調律&<br>ボールエクササイズ<br>★★★★☆<br>11:30～(45) 中村 |                           | ZUMBA<br>★★★★☆<br>11:30～(45) 矢野                           | 健康体操<br>★★★★☆<br>11:45～(30) 鈴木                                                                                                                                                                                                                     | 11:45 |
| 12:00                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 12:00 |
| 12:15                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 12:15 |
| 12:30                          | 太陽礼拝&<br>スタンディングポーズ<br>★★★★☆<br>12:30～(45) 橋立   | ヨガ<br>★★★★☆<br>12:30～(45) 矢野                              | 骨盤シェイプヨガ<br>★★★★☆<br>12:30～(45) 矢野          | やさしいエアロ<br>★★★★☆<br>12:30～(30) 鈴木             |                           | ヨガピス<br>★★★★☆<br>12:30～(45) 矢野                            | アシュタンガヨガ<br>★★★★☆<br>12:30～(45) 橋立                                                                                                                                                                                                                 | 12:30 |
| 12:45                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 12:45 |
| 13:00                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 13:00 |
| 13:15                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 13:15 |
| 13:30                          | パワーヨガ<br>★★★★☆<br>13:30～(45) 橋立                 | ピラティス<br>★★★★☆<br>13:30～(45) 石田                           | かんたんエアロ<br>★★★★☆<br>13:30～(45) 黒川           | やさしいステップ<br>★★★★☆<br>13:10～(30) 鈴木            |                           | やさしいエアロ<br>&ストレッチ<br>(第1・3・5週目)<br>★★★★☆<br>13:30～(45) 廣岡 | 陰ヨガ<br>★★★★☆<br>13:30～(45) 橋立                                                                                                                                                                                                                      | 13:30 |
| 13:45                          |                                                 |                                                           |                                             | 健康体操<br>★★★★☆<br>13:50～(30) 鈴木                |                           | やさしいステップ<br>&ストレッチ<br>(第2・4週目)<br>★★★★☆<br>13:30～(45) 廣岡  |                                                                                                                                                                                                                                                    | 13:45 |
| 14:00                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 14:00 |
| 14:15                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 14:15 |
| 14:30                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 14:30 |
| 14:45                          | ZUMBA<br>★★★★☆<br>14:30～(45) RISA               | ZUMBA<br>★★★★☆<br>14:30～(45) 佐野                           | 初中級ステップ<br>★★★★☆<br>14:30～(45) 黒川           | ベストヒットチャートダンス<br>★★★★☆<br>14:30～(45) KELLY    |                           | 初中級エアロ<br>★★★★☆<br>14:30～(45) 廣岡                          | バレトン<br>★★★★☆<br>14:30～(45) Yuri                                                                                                                                                                                                                   | 14:45 |
| 15:00                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 15:00 |
| 15:15                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 15:15 |
| 15:30                          | かんたんリズム<br>サーキット<br>★★★★☆<br>15:30～(45) RISA    | ボディワーク<br>★★★★☆<br>15:30～(45) 佐野                          | ヴィンヤサヨガ<br>★★★★☆<br>15:30～(45) 橋立           | ZUMBA<br>★★★★☆<br>15:30～(45) RISA             |                           | 初中級ステップ<br>★★★★☆<br>15:30～(45) 廣岡                         | ZUMBA<br>★★★★☆<br>15:30～(45) Yuri                                                                                                                                                                                                                  | 15:30 |
| 15:45                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 15:45 |
| 16:00                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 16:00 |
| 16:15                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 16:15 |
| 16:30                          | 16:30～18:30<br>スタジオレンタル可能                       | 16:30～18:30<br>スタジオレンタル可能                                 | 16:30～18:30<br>スタジオレンタル可能                   | 16:30～18:30<br>スタジオレンタル可能                     |                           | 16:30～18:30<br>スタジオレンタル可能                                 | 16:30～18:30<br>スタジオレンタル可能                                                                                                                                                                                                                          | 16:30 |
| 18:30                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 18:30 |
| 19:00                          | リトモス<br>★★★★☆<br>19:00～(45) 中野                  | ボディメイク<br>サウンドフロー<br>(第1・3・5週目)<br>★★★★☆<br>19:00～(30) 吉峯 | ZUMBA<br>★★★★☆<br>19:00～(45) KELLY          | かんたんエアロ<br>★★★★☆<br>19:00～(45) 中野             |                           | FIT DANCE<br>★★★★☆<br>19:00～(45) RISA                     | 19:00 閉館                                                                                                                                                                                                                                           | 19:00 |
| 19:15                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           | <br>プログラムは<br>コチラからも<br>ご覧頂けます。<br><br><br>各レッスン紹介は<br>コチラからも<br>ご覧頂けます。 | 19:15 |
| 19:30                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 19:30 |
| 19:45                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 19:45 |
| 20:00                          | 中級エアロ<br>(第1・3・5週目)<br>★★★★☆<br>20:00～(45) Yuri | かんたんエアロ<br>(第1・3・5週目)<br>★★★★☆<br>19:45～(30) 吉峯           | ベストヒットチャートダンス<br>★★★★☆<br>20:00～(45) KELLY  | 中級エアロ<br>★★★★☆<br>20:00～(45) 中野               |                           | DANCE BASIC<br>(第1・3・5週目)<br>★★★★☆<br>20:00～(45) RISA     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 20:00 |
| 20:15                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 20:15 |
| 20:30                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 20:30 |
| 20:45                          |                                                 | おやすみヨガ<br>★★★★☆<br>20:30～(45) 吉峯                          |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 20:45 |
| 21:00                          |                                                 |                                                           |                                             |                                               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 21:00 |
| 21:15                          | ヨガ<br>★★★★☆<br>21:00～(45) Yuri                  |                                                           | Dance Practice<br>★★★★☆<br>21:00～(45) KELLY | ピラティス<br>★★★★☆<br>21:00～(45) 中野               |                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 21:15 |
| 21:30                          |                                                 | 21:30～22:00<br>スタジオレンタル可能                                 |                                             |                                               |                           | ジムエリア<br>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。