

ARUKU 2022.11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			やさしいエアロ &ストレッチ (第1・3・5週目)	やさしいステップ &ストレッチ (第2・4週目)		かんたんエアロ ★★★★☆		10:30
10:45		リトモス ★★★★☆ 10:30～(45) 中野	★★★★☆ 10:30～(45) 廣岡	リンパビクス ★★★★☆ 10:30～(45) 中村				10:45
11:00	かんたんエアロ ★★★★☆ 11:00～(30) 石田						やさしいステップ ★★★★☆ 11:00～(30) 鈴木	11:00
11:15						10:30～(45) 中野		11:15
11:30		ダンスエクササイズ ★★★★☆ 11:30～(30) 矢野		背骨の調律& ボールエクササイズ ★★★★☆		ZUMBA ★★★★☆ 11:30～(45) 矢野	健康体操 ★★★★☆ 11:45～(30) 鈴木	11:30
11:45	ボディメイクボクシング ★★★★☆ 11:45～(30) 石田		ZUMBA ★★★★☆ 11:30～(45) 矢野					11:45
12:00		太極舞 ★★★★☆ 12:10～(30) 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 ★★★★☆	ヨガ ★★★★☆	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	12:50～(30) 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 (第1・3・5週目) ★★★★☆	陰ヨガ ★★★★☆	13:30
13:45						やさしいステップ &ストレッチ (第2・4週目) ★★★★☆		13:45
14:00	13:30～(45) 橋立	13:30～(45) 石田	13:30～(45) 黒川			13:30～(45) 廣岡	13:30～(45) 橋立	14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45	ZUMBA ★★★★☆ 14:30～(45) RISA	ZUMBA ★★★★☆ 14:30～(45) 佐野	初中級ステップ ★★★★☆ 14:30～(45) 黒川	ベストヒットチャートダンス ★★★★☆ 14:30～(45) KELLY		初中級エアロ ★★★★☆ 14:30～(45) 廣岡	バレトン ★★★★☆ 14:30～(45) Yuri	14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30	かんたんリズム サーキット ★★★★☆ 15:30～(45) RISA	ボディワーク ★★★★☆ 15:30～(45) 佐野	ヴィンヤサヨガ ★★★★☆ 15:30～(45) 橋立	ZUMBA ★★★★☆ 15:30～(45) RISA		初中級ステップ ★★★★☆ 15:30～(45) 廣岡	ZUMBA ★★★★☆ 15:30～(45) Yuri	15:30
15:45								15:45
16:00								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 ★★★★☆ 19:00～(45) 中野	ボディメイク (第1・3・5週目) ★★★★☆ 19:00～(30) 吉峯	ZUMBA ★★★★☆ 19:00～(45) KELLY	かんたんエアロ ★★★★☆ 19:00～(45) 中野		FIT DANCE ★★★★☆ 19:00～(45) RISA	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								19:30
19:45		かんたんエアロ (第1・3・5週目) ★★★★☆ 19:45～(30) 吉峯						19:45
20:00	中級エアロ (第1・3・5週目) ★★★★☆ 20:00～(45) Yuri		ベストヒットチャートダンス ★★★★☆ 20:00～(45) KELLY	中級エアロ ★★★★☆ 20:00～(45) 中野		DANCE BASIC (第1・3・5週目) ★★★★☆ 20:00～(45) RISA		20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45		おやすみヨガ ★★★★☆ 20:30～(45) 吉峯						20:45
21:00	ヨガ ★★★★☆ 21:00～(45) Yuri		Dance Practice ★★★★☆ 21:00～(45) KELLY	ピラティス ★★★★☆ 21:00～(45) 中野				21:00
21:15								21:15
21:30						ジムエリア 21:30 終了		21:30
21:45								21:45
22:00						22:00 閉館		22:00
22:30								22:30
23:00			ジムエリア 22:30 終了 23:00 閉館					23:00

- ※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。