

	4月29日 月曜日	4月30日 火曜日	5月1日 水曜日	4月26日 金曜日	4月27日 土曜日	4月28日 日曜日		
	スタジオ	スタジオ	多目的ルーム スタジオ	多目的ルーム スタジオ	スタジオ	スタジオ		
10:00							10:00	
30	モーニング ストレッチ 10:15~11:00 坂田	★太極舞&ヨガ 10:30~11:30 木原	コンディショニング ストレッチ 10:20~11:05 三浦	太極拳 10:15~11:15 及川(恵)	モーニング ストレッチ 10:15~11:00 坂田	エアロピクス初級 10:20~11:05 EMI	30	
11:00							11:00	
30	デスクフィット 11:15~12:00 岡林		デトックス ストレッチ 11:30~12:30 三浦	自力整体 (登録制) 11:00~12:30 鈴木(照)	エアロピクス入門 11:10~11:40 蓑田	MEGA DANZ 11:20~12:20 EMI	30	
12:00							12:00	
30	エアロピクス初級 12:10~12:55 中道	★腰痛予防運動 12:00~12:30 田中(正)			ZUMBA 11:55~12:40 蓑田	ZUMBA 11:45~12:30 小川	30	
13:00							13:00	
30	マッスルビート 13:10~13:55 竹内	デトックス ストレッチ 12:45~13:45 三浦				健美操 12:30~13:30 木原	30	
14:00							14:00	
30	ヨガ 14:10~15:30 松井	エアロピクス入門 14:00~14:45 吉峯			ヨガ 12:55~14:15 松井	ピラティス 13:00~14:00 中里	30	
15:00							15:00	
30		コアトレーニング 15:00~15:30 MINAKO			エアロボード中級 14:30~15:30 田中(和)	エアロピクス入門 14:15~14:55 中里	30	
16:00							16:00	
30	フラダンス 15:45~16:45 高山	ヒップホップ入門 15:30~16:00 MINAKO			MEGA DANZ 15:40~16:25 HIRO	ピラティス 16:00~17:00 千葉	30	
17:00							17:00	
30	★ワイルドアタック 17:00~17:45 鶴岡	★ZUMBA 17:00~17:45 梶原	★シンテックス 17:00~18:00 HIRO				30	
18:00							18:00	
30	★腹筋 18:00~18:45 竹内	★ヨガ 18:00~18:45 小川	★あったか!ヨガ 18:15~19:00 千葉				30	
19:00							19:00	
30					コアメイキング 19:00~19:45 田中		30	
20:00	4月27日~5月1日は特別プログラムDAY							20:00
30	※5月3日以降は通常プログラムになります。							30
21:00							21:00	
30					エアロピクス初級 20:00~20:45 今井		30	
22:00							22:00	
30					アロマストレッチ 21:00~21:45 木原		30	
23:00							23:00	

◆整理券配布プログラム◆

【月】マッスルビート 定員20名
(12:00よりアスレジムカウンターにて配布)

【火】からだバー 定員15名
(11:00よりアスジムカウンターにて配布)

【水】コンディショニングストレッチ 定員15名
(10:00よりフロント前にて配布)

◆要予約プログラム◆

【水】デトックスストレッチ 定員15名
(11:00よりフロントにて行います)

※祝日は19:00以降のプログラムはお休みとなります。

やむを得ずプログラムの担当者、内容が変更となる場合がございます。
代行レッスン、プログラム変更については
掲示板にてお知らせいたします。
★マークは変更のあるレッスンです。