

月			水			木		
時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター
9:15 ~ 9:30	Stretch	杉吉 美有紀	9:15 ~ 9:35	腰痛コンディショニング	藤本 成紀	9:15 ~ 9:35	準備運動ストレッチ	新開 セリナ
9:40 ~ 10:00	上半身シェイプアップトレーニング	北川 健太	11:05 ~ 11:15	簡単シェイプアップ[お腹引き締め]	大串 達彦	11:45 ~ 12:15	中級エアロ	三宮 慶祐
11:05 ~ 11:35	中級エアロ	柴 貴郎				14:05 ~ 15:10	身体が喜ぶアクティブピラティス	辻本 あゆみ
13:20 ~ 14:00	初級ガールズヒップホップ	YUKIKO				15:30 ~ 16:20	中級ダンスエアロ	小室 麻衣子
14:15 ~ 14:45	体幹トレーニング	藤本 成紀				16:30 ~ 17:00	やさしいストレッチ	肥後橋 銀次郎
15:00 ~ 15:45	初級エアロ	畑田 美紀						
16:10 ~ 16:40	姿勢改善エクササイズ	北川 健太						
20:10 ~ 20:30	骨盤・背骨ストレッチ	有田 麻里子						
21:00 ~ 21:15	二の腕・背中スッキリピラティス	SAKI						

金			土			日		
時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター
9:15 ~ 9:35	骨盤・背骨ストレッチ	有田 麻里子	9:15 ~ 9:45	腰周りのストレスを軽減するストレッチ	畑田 美紀	9:15 ~ 9:30	おはようストレッチ	下山 真理奈
9:45 ~ 10:00	ルームサーキットトレーニング	林 晃史	10:00 ~ 10:30	下半身ストレッチ&トレーニング	藤本 成紀	9:55 ~ 10:30	ベリーフィットネス	坪井 和佳子
10:50 ~ 11:15	初級ダンスエアロ	後藤 香織	12:15 ~ 12:35	中級エアロ	三宮 慶祐	10:55 ~ 11:25	簡単カンフーエクササイズ	下起 悦郎
14:10 ~ 14:50	バレトン	井出 由起	15:40 ~ 16:20	骨盤・股関節を整える	Shieca	12:00 ~ 12:15	優しいピラティス	辻本 あゆみ
15:20 ~ 15:50	コアトレーニング	魚原 大	16:40 ~ 17:25	自律神経を整えるヨガ	金井 末衣子	13:05 ~ 13:40	初級エアロ	脇田 賢次郎
16:10 ~ 16:40	全身ストレッチ	杉吉 美有紀				14:05 ~ 14:35	体幹トレーニング	藤本 成紀
20:00 ~ 20:30	美BODYワークアウト	荻山 はるか						

◆予約方法◆

レッスン開始10分前よりフィットネスカウンターにて受付開始
 受付開始時点で受講希望者が10名以上の場合抽選とさせていただきます

◆注意事項◆

- ※レッスン開始5分前より入室可。
- ※通常レッスン同様、レッスン途中の入・退場はお控えください。
- ※出入口のロールカーテンについては安全の為全部閉めきる事はお控えください。
- ※ツールご使用後は、除菌作業にご協力ください。
- ※鏡の方を見たい方は、周囲の安全確保が出来る場合のみ可能とさせていただきます。