



このマークがついているレッスンは予約制（一部、整理券方式）となります。
※開始1時間前から受け付けます。お電話でのご予約はできません。
※ご家族・ご友人による予約受付の代筆はご遠慮ください。



数字は、レッスンで消費するキロカロリーの目安です。
※標準体型（55kg）で算出しています。実際の消費数値とは異なる場合があります。



初心者にオススメ



経験者にオススメ



準備が必要です。
5分前までに入室してください。

月曜		火曜		水曜		木曜	金曜		土曜		日曜	
スタジオ	サポートレッスン (SL)	スタジオ	SL	スタジオ	SL	休館日	スタジオ	SL	スタジオ	SL	スタジオ	SL
10:00						10:00						
30	健康太極拳 180kcal 10:15~/60分/青木	かんたん筋力トレーニング (10:50~/30分)	健康体操 120kcal 10:15~/40分/田口	エアロ50 230kcal 10:15~/50分/峯本	CH 予	30	RPBコントロール 230kcal 10:15~/60分/香澤	ST (10:20~/30分)	パワーヨガ 240kcal 10:15~/50分/山岸	予	ヨガ 240kcal 10:15~/60分/杉崎	予
11:00	ヨガ 240kcal 11:30~/60分/濃添	コアヒーリング (CH) (11:30~/30分) 予	エアロ50LOW 230kcal 11:10~/50分/田口	RPBコントロール 230kcal 11:20~/60分/稚野	ST (11:20~/30分)	30	★エアロファン 230kcal 11:25~/50分/古閑	CH 予	ピラティス 130kcal 11:20~/60分/山岸		ファイトアタック 210kcal 11:30~/40分/田島	
12:00	ダンスZERO 120kcal 12:40~/30分/日下	シェイブパンプ30 120kcal 12:15~/30分/田島	マサラバングラワークアウト 250kcal 12:40~/50分/石井	ボール (12:45~/30分)	予	30	ヨガ 240kcal 12:30~/50分/杉崎	予	ファイトアタックPRO 300kcal 12:30~/60分/田島		コアピラティス 130kcal 12:30~/50分/田島	
13:00	★エアロマニア 250kcal 13:20~/60分/滝井	ストレッチ (ST) (14:00~/30分)	ピラティス 130kcal 13:45~/60分/岩本			30	ステップZERO 130kcal 13:40~/30分/田島	予	ボディメイクサーキット 160kcal 13:50~/40分/田島	ボール (14:00~/30分)	ラテンファン 220kcal 13:30~/50分/吉田	CH 予 (14:00~/30分)
14:00	ZUMBA 250kcal 14:40~/50分/平井	コアヒーリング (CH) (14:45~/30分) 予	ZUMBA 250kcal 15:00~/50分/峯本	CH 予 (15:10~/30分)		30	エアロ40 180kcal 14:30~/40分/田島	予	RPBコントロール 230kcal 14:50~/60分/香澤		★エアロファン 230kcal 14:40~/50分/吉田	
15:00	ベリーダンス 250kcal 15:45~/60分/永山	ヨガ 240kcal 15:20~/60分/椿	ヨガ 240kcal 16:00~/60分/米山	予		30	ボディコアバランス 150kcal 15:30~/40分/高田	予	エアロ50LOW 230kcal 16:10~/50分/小島	筋トレ (16:00~/30分)	シェイブパンプ50 200kcal 15:50~/50分/田島	予
16:00	ボディコアバランス 150kcal 17:00~/40分/日下	予	ボール (17:15~/30分)	筋トレ (17:15~/30分)		30	シェイブパンプ30 120kcal 16:30~/30分/高田	予	ボディコアバランス 150kcal 17:20~/40分/石山	CH 予 (16:40~/30分)	ラフットキュア 150kcal 17:00~/50分/田島	
17:00	ナチュラルヨガ 120kcal 18:00~/40分/日下	ベリーダンス 250kcal 18:10~/60分/永山	ステップZERO 250kcal 18:15~/30分/高田	CH 予 (18:10~/30分)		30	コアピラティス 130kcal 18:00~/50分/田島	予	シェイブパンプ30 120kcal 18:20~/30分/高田			
18:00	ファイトアタックPRO 300kcal 19:00~/60分/田島	RPBコントロール 230kcal 19:20~/60分/平田	パワーヨガ 240kcal 19:00~/50分/日下	予		30	★シェイブパンプ50 200kcal 19:10~/50分/田島	予	ヨガ 240kcal 19:10~/60分/加藤木	予		
19:00	エアロ50LOW 230kcal 20:20~/50分/石井(弘)	コアヒーリング (CH) (20:20~/30分) 予	ダンスZERO 120kcal 20:00~/30分/日下	筋トレ (20:00~/30分)		30	ZUMBA 250kcal 20:20~/50分/中	予				
20:00		ヨガ 240kcal 20:30~/60分/杉崎	ファイトアタックBEAT 240kcal 20:40~/50分/尾形	ST (20:45~/30分)		30						
21:00						30						
22:00						22:00						

2011.12.19 現在

※プログラムの内容・時間は変更となる可能性があります。最新のスケジュールは、ホームページおよび館内で配布する印刷物でお知らせいたします。
※プログラムは原則3カ月ごとに内容や時間帯が見直しとなります。
※安全上、スタジオの定員に達した場合、スタッフの判断により受講者数を制限する場合があります。
※ヨガ系、ピラティス系、バランスボール、健康太極拳、ラフットキュア、ストレッチについては、シューズを脱いで「裸足」でのレッスンとなります。
※レッスン開始後10分以降（ステップ台使用クラス、サポートレッスンは開始直後）のスタジオ入室はご遠慮ください。

**あなたにあわせた
トレーニングメニュー
作成いたします!**

10:15から20:15まで、毎時15分
スタート。ご予約は、1週間前か
らフロントにて受け付けます。
※3Dボディスキャン料 2,000円