



# ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



## 2026年4月～6月 (4/1日更新版)

※プログラムは予告無く随時変更することがあります

時間	月				火					水					木					金				土		日						
	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	研修室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室		
9:00																																
30	9:45～10:45	9:50～10:50																														
10:00	ボディ リセット & コア	ゆったりヨガ①																														
30	別途申込:有料	別途申込:有料																														
11:00	11:15～12:15	11:10～12:10																														
30	青盤 ストレッチ	ゆったりヨガ②																														
12:00	名和 雪枝	大場 三紗子																														
30	別途申込:有料	別途申込:有料																														
12:45～13:45																																
13:00	ズンバ & ストレッチ																															
30	大場 三紗子																															
14:00	ボディジャム テック30～45																															
30	MICHIYO																															
15:00	15:30～16:30	15:30～16:20																														
30	体操 & テック・ ストレッチ	バレー (幼児)																														
16:00	MICHIYO	山口 るみ 別途申込:有料																														
30		16:30～17:30 バレー (低学年)																														
17:00		山口 るみ 別途申込:有料																														
30		17:40～18:40 バレー (高学年)																														
18:00	18:15～19:15																															
30	ボディ コンバット	別途申込:有料																														
19:00	渡邊 俊祐																															
30	19:30～20:30																															
20:00	ボディ アタック																															
30	渡邊 俊祐																															
21:00																																

色分けの種類 → 調整系(緑色) 脂肪燃焼系(橙色) ダンス系(黄色) 筋力系(赤色)

### (注意事項)

※レッスン会場の入室はレッスン開始10分前となります。

※白塗クラスはコース型教室です。こちらは3カ月を1クールとして開催されます。事前に2階総合フロントでの申込が必要となります。

※白塗のコース型は有料体験(¥1,210)も随時予約受付しております。(申込は2階総合フロント)

※色付きはワンタイムレッスンです。開始30分前より、トレーニングルーム受付カウンターにて、整理券を配布致します。

※ワンタイムレッスン開始15分前に整理券をお持ちでない参加希望者が多数の場合抽選となる場合があります。