

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	<i>5</i>	<i>6</i>	7
健康体操		ビギナーエアロビクス	健康体操	ビギナーステップ	健康体操	ビギナーエアロビクス
10:00~11:10		10:00~11:00	10:00~11:10	&シェイプ	10:00~11:10	10:00~11:00
エアロビクス2	 休館日		ステップ1	10:00~11:00		エアロビクス1
14:00~15:00			14:00~15:00			14:00~15:00
		エアロビクス1	ステップサーキット			
		19:00~20:00	19:00~20:00			
<i>8</i>	9	10	11	12	<i>13</i>	14
健康体操		ビギナーエアロビクス	健康体操	ビギナーステップ	健康体操	ビギナーエアロビクス
10:00~11:10		10:00~11:00	10:00~11:10	&シェイプ	10:00~11:10	10:00~11:00
エアロビクス2			ステップ1	10:00~11:00		エアロビクス1
14:00~15:00			14:00~15:00			14:00~15:00
		エアロビクス1	ステップサーキット			
		19:00~20:00	19:00~20:00			
<i>15</i>	<i>16</i>	17	18	19	20	21
健康体操		ビギナーエアロビクス	健康体操	ビギナーステップ	健康体操	ビギナーエアロビクス
10:00~11:10		10:00~11:00	10:00~11:10	&シェイプ	10:00~11:10	10:00~11:00
エアロビクス2	休館日		ステップ1	10:00~11:00		エアロビクス1
14:00~15:00	NV KE		14:00~15:00			
		エアロビクス1	ステップサーキット			
		19:00~20:00	19:00~20:00			
<i>22</i>	<i>23</i>	24	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>
健康体操		ビギナーエアロビクス	健康体操	ビギナーステップ	健康体操	エアロビクス カー
10:00~11:10		10:00~11:00	10:00~11:10	&シェイプ	10:00~11:10	ニバル
エアロビクス2	休館日		ステップ1	10:00~11:00		☆ビギナーエアロビクス
14:00~15:00	FIAC		14:00~15:00			10:00~11:00
		エアロビクス1	ステップサーキット			☆エアロビクス2
		19:00~20:00	19:00~20:00			14:00~15:15
29	<i>30</i>	31	H	LLO	WE	N
健康体操		ビギナーエアロビクス	*	T		
10:00~11:10		10:00~11:00			•	
エアロビクス2	休館日		28日(十)は	エアロビクスカ・	ーニバルです!	
14:00~15:00				ラシ(裏面)をご		QV = T
		エアロビクス1	計画のプ	/ン(表囲)でこ	見いことに、	(c)
		19:00~20:00				

水曜日夜間のステップサーキットが、毎週開催となります!



健康体操

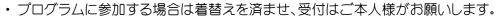
定員なし

ビギナーエアロビクス 60人(先着順) エアロビクス1・2 50人(先着順)

全てのステップ

30人(先着順)

トレーニングルーム入口にて レッスン開始1時間前~レッスン開始時間まで



- ・受付を済ませた方は、敷地内でお待ちください。
- ・スタジオの中に持ち込める物は飲み物とタオル等の小さなお荷物のみです。
 - →運動に必要な物以外のお荷物は、1階更衣室のロッカーをご利用ください。

スタジオ個人利用の詳細は、「トレーニングルーム利用案内」をご確認ください。

