

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	ストレッチ 10:00~10:15 10:30~11:00 マッスルボディ	10:10~11:10 ヨガ 阿部 舞	L-CUB保育園 プログラム 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:15 10:30~11:00 バランスボール	10:00~10:30 マッスルボディ	ストレッチ 10:00~10:15 10:30~11:30 ※インスパイリング SATOMI	ストレッチ 10:00~10:20 11:00~10:30 マッスルボディ	10:00
11:00			11:00~12:00 ピラティス&ストレッチ 過足 咲恵子	L-FIT ブートキャンプ 11:00~11:40	10:30~11:30 エアロビクス 大内 万里子			11:00
12:00	11:30~12:30 リカバリーピクス 渡部 貴子							12:00
13:00		13:00~13:45 気功 我孫子 礼子						13:00
14:00		14:00~15:00 マタニティーヨガ 渡部 貴子	14:00~15:00 メノポーズケア 渡部 貴子					14:00
15:00						15:00~15:40 サーキット エクササイズSP		15:00
16:00	16:00~16:30 バランスボール	16:00~16:30 ストレッチボール	16:00~16:30 マッスルボディ			15:40~16:00 ストレッチ	16:00~16:30 ストレッチ	16:00
17:00								17:00
19:00	19:00~20:00 エアロビクス Miki	19:00~19:30 バランスボール		19:00~19:30 サーキット エクササイズ	19:00~19:30 バランスボール	19:00~19:30 マッスルボディ	新プログラム 時間変更	19:00
20:00			20:00~21:00 エアロビクス 大河原 里美	20:00~20:30 マッスルボディ	19:40~20:40 シェイプアップエアロ 過足 咲恵子			20:00
21:00	20:10~21:10 ピラティス	20:10~21:10 リフレッシュヨガ Kanakano						21:00

スタジオ利用 ○会員 無料 ○ビジター ¥1500 ○法人チケット 1枚 ○回数券 1枚

ストレッチ系

調整系

筋トレ系

有酸素系

別申込み講座(別料金)

* 詳細についてはスタッフにお尋ねください