

5Fスタジオレッスンタイムスケジュール

2023年4月～

	月	火	木	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ15 伊藤 10:20～10:35 定員：33名	おはようヨガ 渡部 10:20～11:05 定員：33名	スローエアロビック® 渡部 10:20～10:50 定員：43名	バレトン® 伊藤 10:20～10:50 定員：43名			カルチャー スクール会員 専用講座
11:00	気軽に★ エンジョイエアロ45 伊藤 10:55～11:40 定員：43名				ダンスベーシック 塩野 10:50～11:50 定員：43名		
11:30		Femme style dance 塩野 11:10～11:55 定員：43名	ストレッチ30 鴨田 11:10～11:40 定員：33名				
12:00	脂肪燃焼60 東海林 11:30～12:30 定員：43名			やさしいエアロ45 鴨田 12:00～12:45 定員：43名	カルチャー会員 ポールストレッチ 鈴木 月2回レッスン 12:30～13:00 定員：25名	ZUMBA® 太田(典) 11:45～12:30 定員：43名	祝
12:30	やさしいラテン 山口 12:00～12:45 定員：43名	ピラティス★ エントリークラス 伊藤 12:15～13:00 定員：43名				ウェイクアップヨガ 伊藤 13:00～13:45 定員：33名	日
13:00	カルチャー スクール会員 専用講座	ZUMBA GOLD® 太田(典) 13:00～13:45 定員：43名	シェイプ・ザ・エアロ 鈴木 13:15～13:45 定員：43名	初心者ピラティス 斎藤 13:30～14:00 定員：33名			プログラムにつきましては、別紙にてご案内致します。
13:30				ダンスマックスエアロ45 斎藤 14:15～15:00 定員：43名	エンジョイエアロ60 鴨田 14:00～15:00 定員：43名		
14:00							
14:30						脂肪燃焼60 安孫子 14:05～15:05 定員：43名	
15:00	★ STEPベーシック 櫻井 14:30～15:30	Light:Aerobic 佐藤(玲) 14:30～15:30 定員：43名					
15:30	定員：25名 健美操 櫻井 15:50～16:35 定員：33名	定員：43名 骨盤コンディショニング 法身 15:45～16:45 定員：33名	腰痛・膝痛★ 解消トレーニング 安孫子 15:30～16:15 定員：33名				
16:00							
16:30							
17:00		ボディシェイプ 安孫子 16:30～17:30 定員：33名					
17:30							
18:00	リフレッシュヨガ 法身 17:30～18:30 定員：33名	定員：20名 かんたん筋トレ 大津 18:10～18:40 定員：33名	ピラティス 安孫子 18:00～18:45 定員：33名	ラテンエアロ 山口 18:10～19:10 定員：43名	筋肉！汗！爽快！ 結城 18:00～18:45 定員：25名		
18:30							
19:00	アライメント マスター45 橋本 19:00～19:45 定員：43名	ZUMBA® 太田(典) 19:00～20:00 定員：43名	脂肪燃焼60 鴨田 19:05～20:05 定員：43名	リラクゼーションヨガ 渡部 19:30～20:30 週替わり筋トレ トップロードスタッフ 20:30～21:00 定員：33名	カルチャー スクール会員 専用講座 定員：33名		
19:30							
20:00							
20:30	まみトレ♪ 蒼野 20:15～20:45 定員：33名	シャドーボクシング 新城 20:20～20:50 定員：43名					
21:00							

6Fスタジオレッスンタイムスケジュール

	月	火	木	金	土	日	祝
6F スタジオ	《フロント予約制》 定員10名 男の運動教室 鴨田 13:00～13:45	《フロント予約制》 定員12名 ボルコネーション 櫻井 12:15～13:00	《フロント予約制》 定員17名 さわやか運動教室 鴨田 12:15～13:00				

※入室はレッスン開始の15分前となります。連続している場合は準備ができ次第開始いたします。

※レッスン開始10分以降の入室はできません。レッスンを始める前にしっかり体調確認とウォーミングアップを完了したうえで、自己責任でご利用下さい。

※★のレッスンは、カルチャースクール会員様と合同レッスンとなります。

