

5 Fスタジオレッスントライムスケジュール

2023年12月～

	月	火	木	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ15 伊藤 10:20～10:35 定員: 38名	おはようヨガ 渡部 10:20～11:05 定員: 38名	ｽｰｱﾌﾞｯｸ® 渡部 10:20～10:50	バレトン® 伊藤 10:20～10:50		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				ダンスベーシック 塩野 10:50～11:50		
11:30		脂肪燃焼60 東海林 11:30～12:30	Femme style dance 塩野 11:10～11:55	ストレッチ30 鴨田 11:10～11:40 定員: 38名		ZUMBA® 太田(典) 11:45～12:30	
12:00	やさしいラテン 山口 12:00～12:45		ピラティス★ エントリークラス 伊藤 12:15～13:00 定員: 38名	やさしいエアロ45 鴨田 12:00～12:45	カルチャー会員 専用講座		
12:30					ポール ストレッチ 鈴木	ウェイクアップヨガ 伊藤 13:00～13:45 定員: 38名	
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	シェイプ・ザ・エアロ 鈴木 13:15～13:45	初心者ピラティス 斎藤 13:30～14:00 定員: 38名	月2回レッスン 12:30～13:00 定員: 25名		
13:30			ZUMBA® 太田(典) 14:00～14:45		エンジョイエアロ60 鴨田 14:00～15:00	脂肪燃焼60 安孫子 14:05～15:05	
14:00				ダンスミックスエアロ45 斎藤 14:15～15:00			
14:30		Light: Aerobic 佐藤(玲) 14:30～15:30	ZUMBA® 太田(典) 15:00～15:30				
15:00	STEPベーシック 櫻井 14:30～15:30 定員: 20名			腰痛・膝痛★ 解消トレーニング 安孫子 15:30～16:15 定員: 38名			
15:30	健美操 櫻井 15:50～16:35 定員: 38名		骨盤 コンディショニング 法身 15:45～16:45 定員: 38名				
16:00		ボディシェイプ 安孫子 16:30～17:30 定員: 38名				週替わりレッスン トップロード インストラクター 16:30～17:15 (～17:30)	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	リフレッシュヨガ 法身 17:30～18:30 定員: 38名	かんたん筋トレ 大津 18:10～18:40 定員: 38名	ピラティス 安孫子 18:00～18:45 定員: 38名	ラテンエアロ 山口 18:10～19:10	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	ZUMBA® 太田(典) 19:00～20:00	脂肪燃焼60 鴨田 19:05～20:05				
19:30							
20:00				リラクゼーションヨガ 渡部 19:30～20:30 定員: 38名	カルチャー スクール会員 専用講座		
20:30	まみトレ 菅野 20:15～20:45 定員: 38名	シャドーボクシング 新城 20:20～20:50	週替わり筋トレ トップロードスタッフ 20:30～21:00 定員: 38名				
21:00							

祝日プログラムにつきましては、別紙にてご案内致します。

6 Fスタジオレッスントライムスケジュール

	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 ポールコンディショニング 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10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。

