

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
adidas FUNCTIONAL TRAINING 10:45-11:00 【飯田】 <★>	ZUMBA45 11:00-11:45 【土屋】 <★>	coming soon...	coming soon...	ピラティス I 11:00-12:00 【道藤】 <★>
お腹スッキリ 11:00-11:20 【飯田】 <★>	ヨガ II 12:00-13:00 【泉田】 <★★>	coming soon...		①ダンスエアロ ②ZUMBA 12:30-13:30 【高久】 <★>
ヨガ I 12:30-13:30 【泉田】 <★>	スリムアップ エアロ 13:30-14:30 【斎藤】 <★>	美・BODY 骨盤ダイエット 14:00-15:00 【高久】 <★>	coming soon...	
coming soon...				coming soon...
腹筋サーキット 19:15-19:45 【飯田】 <★★>	HIIT20 19:00-19:30 【飯田】 <★★★>	ピラティス II 18:30-19:30 【高久】 <★★>	HIIT20 19:15-19:45 【飯田】 <★★★>	アクションシェイプ ビギナー 18:00-18:45 【斎藤】 <★★> <small>どちらか選</small>
coming soon...	カラダスッキリ 20:15-20:45 【阿久津】 <★>		カロリーバーナー エアロ 20:15-21:00 【斎藤】 <★★★>	アクションシェイプ アドバンス 19:00-20:00 【斎藤】 <★★> <small>どちらか選</small>

STUDIO LESSON
SCHEDULE

- エアロ系
- ダンス系
- 格闘系
- ボディメイク系
- クラブオリジナル

強度・難易度

- ★ : 運動初心者
- ★★ : 運動に慣れている
- ★★★ : 運動に慣れている
高強度の運動をしたい

※レッスン中のマスク着用は任意となります。
 ※消毒・除菌などお願いします。
 ※定員は、各レッスンごとに異なります。
 ※初めて参加する方は、個々のレベルに合ったレッスンにご参加ください。
 ※体調や身体のコンドィショニングが思わしくない方は、ケガに繋がるためレッスンの参加はお控えください。