

月		火	水		木		金
スタジオ	第2競技場	スタジオ	スタジオ	第1競技場	スタジオ	第1競技場	スタジオ
SF-11	SF-12	SF-21	SF-31	SF-32	SF-41	SF-42	SF-51
10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40	10:10～ 11:40
楽しく エアロ ★★★	ゆったり ストレッチ ☆	楽しく ステップ ★★★	かんたん ステップ ★★	エンジョイ 体操 ★	青竹 ビクス ★	エンジョイ 体操 ★	楽しく エアロ ★★★
&	&	&	&	&	&	&	&
プチボクサ プチ筋トレ ★★	サウンド フープ ★	プチ・ヨガ ★★★	機能改善 +シナプソロジー ★	ソフト バレーボール ★★★	ストレッチ ポール ★	ソフト バレーボール ★	かんたん 筋トレ ★★★
川上	金野	金野	舟木	深山	金野	川上	舟木
SF-13		SF-22	SF-33		SF-43		SF-52
11:50～ 13:20		11:50～ 13:00	11:50～ 13:00		11:50～ 13:00		11:50～ 13:00
ストレッチ バレエ ☆		スロー エアロビック ★	楽しく 運動 ☆	変更	楽しく 貯筋 ★		はじめて エアロ ★
&		&	&		&		&
バレエ エクササイズ ★★		リラックス ヨガ ☆	ストレッチ ヨガ ☆		ゆったり ストレッチ ☆		ゆったり ストレッチ ☆
塚本		深山	木立		木立		三田

* 運動種類 *

有酸素系運動	筋力アップ系運動
ストレッチ系運動	球技運動

* 記号の見方 *

< 運動強度 >

軽め ☆
 ★
 ↓ ★★★
 強め ★★★

SF-34

13:10～
14:40

ピラティス

★

&

バレエ・バー
エクササイズ
★★

塚本

* 受講料 *

1クラス 2,000円(月額)
 2クラス 3,300円(月額)
 3クラス 4,300円(月額)
 ※ 4クラス～ +1,000円(月額)

* 定員 *

スタジオ 20名
 競技場 35名

* その他 *

※レッスンの始まり、5分過ぎてからの
 入場はご遠慮ください。
 ※急遽、指導担当や、レッスン内容等が
 変更となる場合があります。
 あらかじめ、ご了承ください。
 ※定員に余裕があるクラスには、月毎に
 クラスを変更することも可能です。