

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30						
10:00		10:10-10:25 ストレッチ				
10:30		10:40-10:55 アプシェイプ				
11:00	11:10-11:40 けん玉 サークル			姿勢改善教室 10:30-11:30 谷川アツシ ※有料スクール	11:00-11:20 スイマーズ トレーニング 有料※定員8名	11:20-11:50 スイマーズ トレーニング 有料※8名
11:30			ペルヴィスコントロール 11:20-11:50 寺島淑子	ストレッチポールR 11:45-12:15 上田愛弓	【参加料】 サークルチケット 1枚or540円	【参加料】 サークルチケット 1枚or1,080円
12:00	ストレッチポールT 11:50-12:20 福岡純子		12:00-13:30 レクリエーション —遊び・学び— 囲碁・将棋・オセロ どなたでもご参加 いただけます。			
12:30						
13:00	GOLF コンディショニング 12:40-13:30 飯島めぐみ					
13:30						
14:00		13:50-14:20 スイマーズ トレーニング 有料※定員8名	ペルヴィスコントロール 13:45-14:15 浦口 美砂		TOPRIDE 13:45-14:15 曾根佳子	
14:30						
15:00	15:00-15:30 折り紙 サークル	【参加料】 サークルチケット 1枚or1,080円		BITSベーシック 15:00-15:45 内田紗姫		
15:30	15:30-17:00 レクリエーション —遊び・学び— 囲碁・将棋・オセロ どなたでもご参加 いただけます。		15:45-16:00 筋膜リリース			
16:00		16:05-16:20 アプシェイプ	トータルシェイプ 16:10-16:40 中澤優雅	トータルシェイプ 16:00-16:30 上田愛弓		
16:30		16:35-16:50 筋膜リリース				
17:00						
17:30	ジムスタジオの空いてる時間は ストレッチなどにご利用ください。					
18:00						
18:30						
19:00					■定員 バイク .. 10名 ペルヴィス、その他 .. 20名 BITベーシック .. 15名	
19:30						
20:00	TOPRIDE 19:40-20:10 吉田佳世					
20:30						
21:00			TOPRIDE 20:30-21:00 今井明日海			

* 20分/15分のショートレッスンは左側半分を貸切とします
 * 30分以上の通常レッスンおよび有料スクールは、全面貸切となります
 * レッスン開始10分前よりレッスンエリアとしてご案内いたします
 * 都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます



※レッスン開始30分前より
ジムカウンターで整理券配布を
いたします。