

5Fスタジオレッスントイムスケジュール

2021.4~

	月	火	木	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ15 伊藤 10:20~10:35 定員: 25名	おはようヨガ 渡部 10:20~11:05 定員: 25名	ｽｰｱﾌﾞｯｸ® 渡部 10:20~10:50 定員: 30名	バレトン® 伊藤 10:20~10:50 定員: 30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 レッスン名変更 定員: 30名				ダンスベーシック 塩野 10:50~11:50 定員: 30名		
11:30			Femme style dance 塩野 11:10~11:55 定員: 30名	ストレッチ30 鴨田 11:15~11:45 定員: 25名		ZUMBA® 太田(典) 11:35~12:20 定員: 30名	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。
12:00	やさしいラテン 山口 12:00~12:45 定員: 30名	脂肪燃焼60 東海林 11:30~12:30 定員: 30名	ピラティス★ エントリークラス 伊藤 12:15~13:00 定員: 25名	やさしいエアロ45 鴨田 12:05~12:50 定員: 30名			
12:30					カルチャー スクール会員 専用講座		
13:00		ZUMBAGOLD®★ 太田(典) 13:00~13:45 定員: 30名	シェイプ・ザ・エアロ 鈴木 13:20~13:50 定員: 30名			ウェイクアップヨガ 伊藤 13:00~13:45 定員: 25名	
13:30	カルチャー スクール会員 専用講座			初心者ピラティス 斎藤 13:35~14:05 定員: 25名			
14:00					パワー サーキット60 鴨田 14:00~15:00 定員: 30名		
14:30			ZUMBA® 太田(典) 14:15~15:15 定員: 30名	ダンスマックスエアロ45 斎藤 14:25~15:10 定員: 30名		脂肪燃焼60 安孫子 14:05~15:05 定員: 30名	
15:00	STEPベーシック★ 櫻井 14:30~15:30 定員: 20名	Light: Aerobic 佐藤(玲) 14:30~15:30 定員: 30名					
15:30							
16:00	かんたん筋トレ 大津 15:50~16:20 定員: 25名		骨盤 コンディショニング 法身 15:45~16:45 定員: 25名	腰痛・膝痛★ 解消トレーニング 安孫子 15:30~16:15 定員: 25名			
16:30							
17:00		ボディシェイプ★ 安孫子 16:30~17:30 定員: 20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)	
17:30							
18:00	リフレッシュヨガ 法身 17:30~18:30 定員: 25名						
18:30		バレトン® 太田(朋) 18:10~18:40 定員: 30名	ピラティス 安孫子 18:00~18:45 定員: 25名	ラテンエアロ 山口 18:10~19:10 定員: 30名	パンプサーキット 結城 18:15~19:00 定員: 20名		
19:00							
19:30	アライメント マスター45 橋本 19:00~19:45 定員: 30名	ZUMBA® 太田(典) 19:00~20:00 定員: 30名	脂肪燃焼60 鴨田 19:05~20:05 定員: 30名				
20:00							
20:30	バランスMIX 早坂 20:05~20:50 定員: 25名	時間変更 シャドーボクシング 新城 20:20~20:50 定員: 30名		リラクゼーションヨガ 渡部 19:30~20:30 定員: 25名	カルチャー スクール会員 専用講座		
21:00			週替わり筋トレ トップロードスタッフ 20:30~21:00 定員: 20名				

6Fスタジオレッスントイムスケジュール

	月	火	木	金	土	日	祝
6F スタジオ	《フロント予約制》 定員8名 男の運動教室 鴨田 13:00~13:45	《フロント予約制》 定員12名 ホ-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15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。

