

# 5 Fスタジオレッスンタイムスケジュール

2024年10月～

	月	火	木	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ20 伊藤 10:20～10:40 定員：38名	おはようヨガ 渡部 10:20～11:05 定員：38名	XO-エアロビック® 週替わり 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	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。
11:00	気軽に★ エンジョイエアロ45 伊藤 10:55～11:40		Femme style dance 塩野 11:10～11:55	ストレッチ30 鴨田 11:05～11:35 <b>時間変更</b>	ダンスベーシック 塩野 10:50～11:50	ZUMBA® 太田(典) 11:45～12:30	
12:00	やさしいラテン 山口 12:00～12:45	脂肪燃焼60 東海林 11:30～12:30	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 11:50～12:35	カルチャー会員 専用講座 ポール ストレッチ 鈴木	ウエイクアップヨガ 伊藤 13:00～13:45 定員：38名	
13:00		ZUMBA GOLD® 太田(典) 13:00～13:45	SALSATION® Hana 13:30～14:15	初心者ピラティス 齋藤 13:30～14:00 定員：38名	月2回レッスン 12:30～13:00 定員：25名	脂肪燃焼60 安孫子 14:05～15:05	
13:30	カルチャー スクール会員 専用講座			ダンスミックエアロ45 齋藤 14:15～15:00	インジョイエアロ60 鴨田 14:00～15:00		
14:00		Light: Aerobic 佐藤(玲) 14:30～15:30	ZUMBA® 太田(典) 14:30～15:30				
14:30							
15:00	STEPベーシック★ 櫻井 14:30～15:30 定員：20名						
15:30							
16:00	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	腰痛・膝痛★ 解消トレーニング 安孫子 15:30～16:15 定員：38名	<b>NEW</b> ZUMBA® 菅野 15:30～16:00 10月のみ月2回 日程はPOPにて ご案内いたします		
16:30		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)	
17:00							
17:30							
18:00	リフレッシュヨガ 法身 17:30～18:30 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	週替わり筋トレ トップロードスタッフ 18:00～18:45 定員：38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		シャドーボクシング 結城 20:20～20:50	週替わりレッスン トップロードインストラクター 20:30～21:00 (20:20～21:05)				
21:00							

## 6 Fスタジオレッスンタイムスケジュール

	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	<b>NEW</b> 《フロント予約制》 定員12名 ポールヨガ イヨニング 櫻井 12:15～13:00	《フロント予約制》 定員17名 健康姿勢エクササイズ 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。

