

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|--|---|--------------------------------------|---|---|--------------------------------------|---|
| 10:00 | | | ※2月21日(水)は休館日です。 | | | | |
| 10:15~10:45 | ストレッチ 辻 | 10:00~10:45 ヨガ(有料) AYA | 10:15~10:45 ストレッチ 池上 | 10:00~12:00 卓球フリー利用 ※自由にお使いいただけます | 10:00~10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子 | | 10:00~11:30 卓球フリー利用 ※自由にお使いいただけます |
| 11:00 | 11:00~11:45 ボディバランス テック&30 辻 | 11:00~11:45 ピラティス(有料) AYA | 11:00~11:45 音楽ヨガ 張 | 無料 | 11:00~11:30 ヒップアップエクササイズ 前田有美子 | 10:30~11:15 ピラティス(有料) ERIKO | 無料 |
| 12:00 | | | | | | 11:30~12:15 バレトン(有料) ERIKO | 12:00~12:45 ZUMBA(有料) Emi |
| 13:00 | 13:00~13:45 ボディパンプ テック&30 前田洋子 | | 13:00~13:45 フラダンス(有料) 町田 | 13:00~13:45 ヨガ(有料) 栗原 | 13:00~15:00 卓球フリー利用 ※自由にお使いいただけます | 13:00~13:45 ZUMBA(有料) Emi | |
| 14:00 | 14:00~14:45 ボディコンバット テック&30 前田洋子 | | | 14:00~14:45 誰でも健康体操(有料) 栗原 | 無料 | | 14:00~14:45 ボディパンプ テック&30 野口 |
| 15:00 | | | 15:00~15:45 キッズ体操(3.4歳)(有料) 大石 | | | 15:00~15:45 ボディコンバット テック&30 池上 | |
| 16:00 | | 16:00~18:00 卓球フリー利用 ※自由にお使いいただけます 無料 | 16:00~16:45 キッズ体操(5.6歳)(有料) 大石 | 16:00~16:45 キッズ体操(3~6歳)(有料) 大石 | | | |
| 17:00 | | | 17:00~17:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石 | 17:00~17:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石 | | | |
| 18:00 | | | ※2月21日(水)は休講 | ※2月22日(木)は休講 | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ヨガ(有料) 堀 | | 19:00~19:45 ボディコンバット テック&30 石川 | | | | |
| 20:00 | | | | 19:30~20:15 ボディパンプ テック&30 野口 | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

有料教室(おとな) 1回 800円(税込)
有料教室(キッズ) 1回 1,200円(税込)
 ※券売機でチケットを購入ください。
 ※受付で整理券をお渡しします。(お一人1枚)
 ※整理券は当日朝 7:00~ 配布します。
 ※(有料)と記載のないプログラムは無料です。
 ※キッズ体操は1ヵ月分のお申込みも受け付けております。

お問合せ: 3階トレーニングスタジオ 03-3532-5093

・安全管理上、途中入場途中退出はできません。開始時間までにフィットネスルームにお入りください。各定員: 20名

・キッズ体操 定員: 3.4歳クラス/16名、3~6歳クラス、5.6歳クラス、小学生クラス/18名

・プログラムは変更となる場合がございます。あらかじめご了承のほどお願いいたします。

・プログラム参加には別途、施設利用料金が必要です。