

入会金 予約いりません!!

スタジオプログラム

身体を柔らかく、姿勢改善、肩こり、

1月~3月

腰痛対策、睡眠改善にも効果的!!

火曜日

※ 9:30~9:50
ストレッチ
松本スタッフ

10:00~11:00
リラックスヨガ
多田 IR (定員48)

11:15~12:00
走らないエアロ
高木 IR (定員48)

12:15~13:00
ストレッチ&クラシックバレエ
SAKURA IR

13:15~14:15
太極拳
宮本 IR

14:30~15:30
椅子ヨガ&ベーシックヨガ
坂田 IR

16:30~17:15 初中級
17:30~18:15 中級応用
キッズ講座
ストリートダンス
SHIGE LACCY IR

18:30~19:15
HIP HOP ダンス 初級
YURIA IR

19:30~20:30
HIP HOP ダンス 中級
YURIA IR

水曜日

10:00~10:45
リラックスヨガ
高木 IR

11:00~11:45
中級エアロ
坂本 IR

12:00~12:45
走らないエアロ
武市 IR

14:15~15:00
ボディコンディショニング
財賀 IR

15:15~16:15
太極三十二式剣
宮本 IR

16:30~17:15 上級基礎
17:30~18:15 上級応用
キッズ講座
ストリートダンス
SHIGE LACCY IR

18:30~19:15
走らないエアロ
山本 IR

19:30~20:30
ジャズダンス
齋藤 IR (入門)

木曜日

10:15~11:15
調整ヨガ
梶木 IR

11:30~12:30
フリースタイルダンス
知知 IR

13:00~13:45
かんたんエアロ
中村 IR

14:00~15:00
ピラティス
大澤 IR

15:15~16:15
ヨガムーブ
大澤 IR

17:00~17:45 初中級
キッズ講座
キッズダンス
MIU IR

18:00~18:45
ボールでコアメイク
吉野 IR

19:30~20:30
コリオミックス
麻美 IR

金曜日

※ 10:00~10:20
ストレッチ
松本スタッフ

10:30~11:15
走らないエアロ
中村 IR

11:30~12:30
かんたんエアロ
吉野 IR

13:00~14:00
健美操
木下 IR

14:15~15:15
あたま からだ 健康体操
木下 IR

16:30~17:15
キッズ講座
ちびっこ合気道
富永 IR

18:30~19:15 初中級
キッズ講座
キッズダンス
YURIA IR

19:30~20:30
KPOP オリジナルダンス
YURIA IR

土曜日

10:15~11:15
とことんエアロ
山本 IR (経験者向)

11:30~12:15
エイジング美エクササイズ
中村 IR

12:45~13:30
ZUMBA
南 IR

13:45~14:45
しっかり走るエアロ
坂本 IR

15:00~16:00
ダンスエクササイズ
麻美 IR

16:15~17:00
ボクシングファイト
谷口 IR

18:00~19:00
アクティブヨガ
梶木 IR

19:30~20:30
ストリートダンス
KOHEI IR

日曜日

11:00~11:45
ZUMBA
KOHEI IR

12:15~13:00
しっかりエアロ
山本 IR

13:15~14:00
リメイクボディ
北口 IR

14:15~15:00
リラックスヨガ
秋田 IR



※ストレッチは、有酸素運動コーナー若しくは第1スタジオを当日にご利用される方のみご参加いただけます。
(開催できない日もありますので、ご了承ください)

定期券!!



1ヶ月券
3ヶ月券

1プログラム 500円

8,000円
22,000円