




Newサーキットプログラムスタート！しっかり動いて体脂肪減らしちゃいましょう！！

はじめませんか？カラダ改革！手に入れませんか？理想のカラダを！

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	15:30~18:00は閉館	18:00	19:00	20:00	
月	フィットネススタジオ	スマイルピラティス 10:05~10:55 鈴木田		はじめてのヨガ 11:25 12:15 清水み		スローピラティス 13:30~14:20 丹羽			はじめてのピラティス 19:00 19:50 鈴木田		
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20	サーキット基礎編 11:00	サーキット応用編 11:40	サーキット基礎編 12:20	サーキット応用編 13:00	サーキット基礎編 13:35	サーキット応用編 14:10	サーキット基礎編 14:45	サーキット基礎編 18:15	サーキット応用編 18:45
火	フィットネススタジオ		リラックスアロマストレッチ 11:25 12:15 廣中			レディースヨガ 14:10~15:00 三木			レディースヨガ 19:00 19:50 塩瀬		
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20	サーキット応用編 11:00	サーキット基礎編 11:40	サーキット基礎編 12:20	サーキット応用編 13:00	サーキット基礎編 13:35	サーキット応用編 14:10	サーキット基礎編 14:45	サーキット基礎編 18:15	サーキット基礎編 18:45
水	フィットネススタジオ	腰痛・膝痛改善ローラー教室 10:15 11:05 牧田		はじめてのヨガ 11:25 12:15 宇治澤		ダイエットピラティス 14:10~15:00 矢賀			ダイエットヨガ 19:00 19:50 高木		
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20	サーキット基礎編 11:00	サーキット応用編 11:40	サーキット基礎編 12:20	サーキット応用編 13:00	サーキット基礎編 13:35	サーキット応用編 14:10	サーキット基礎編 14:45	サーキット応用編 18:15	サーキット基礎編 18:45
金	フィットネススタジオ	ホリスティックエクササイズ 10:15 11:05 牧田				養生気功 13:45~14:45 柴山			シェイプアップヨガ 19:00 19:50 高木		
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20	サーキット基礎編 11:00	サーキット応用編 11:40	サーキット基礎編 12:20	サーキット応用編 13:00	サーキット基礎編 13:35	サーキット応用編 14:10	サーキット基礎編 14:45	サーキット基礎編 18:15	サーキット応用編 18:45
土	フィットネススタジオ	Lucy Dat Tong 	ダイエットルーシーダットン 11:00 12:00 小玉			楽々体操と笑いヨガ 14:10~15:00 三木			シェイプアップピラティス 19:00 19:50 相原		
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20	サーキット応用編 11:00	サーキット基礎編 11:40	サーキット応用編 12:20	サーキット基礎編 13:00	サーキット応用編 13:40	サーキット基礎編 14:20		サーキット基礎編 18:30	サーキット応用編 19:00

ご案内) 混雑時のサーキットトレーニングのご参加は、1回目の参加の方を優先致します。ご協力下さい。 スタッフ以外でのDVD操作等は一切禁止致します。 次の方が気持ちよくご利用頂くため、各マシンご利用後は「汗」などを拭いてからトレーニングを終了下さい。『ちょっとした優しさで、気持ちの良いトレーニングライフを！！』 10:20~と18:15~のサーキットトレーニングは、大変混雑しております。あらかじめご了承下さい。また、各時間帯の最終サーキットは空いております。 【2010年6月改定】