2026年 11月 レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
	10:35~11:20（45） かんたんエアロ 落合	10:30~11:00（30） リズム体操 薫	10:45~11:45（60） カラダゆるめて整えて 板津	10:30~11:30（60） やさしいピラティス 土田	10:45~11:45（60） HATHA-YOGA rika	11:00~12:00（60） ゆっくりボール&ストレッチ 薫		
11:00	11:35~12:20（45） かんたんステップ 落合	11:15~12:00（45） かんたんストレッチヨガ 薫		11:45~12:45（60） コンディショニングYOGA 智美	12:00~12：45（45） かんたんエアロ rika	12:15~13:15（60） ヨガ 薫	12:00~13:00（60） カラダほぐしヨガ YUSUKE	11:00
12:00	12:35~13:25（50） 心と身体に効かせるストレッチ 薫	12:15~13:00（45） ベーシックエアロ 今井	12:00~13:00（60） パワーヨガ 板津	13:00~13:30（30） はじめてエアロ🔰 落合	13:15~14：00（45） Latin Express con Salsa 寺内			12:00
13:00	13:40~14:20（40） ゆっくりボール 薫	13:15~13:55（40） ラテンエアロ 今井	13:15~14:05（50） ゆるヨガ 板津	13:45~14:30(45) チャレンジエアロ 落合	14:15~15：00（45） ZUMBA 寺内			13:00
14:00	特別プログラム	14:10~15:10（60） HULA Naomi	14:20~15:05（45） RITMOS 加藤					14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	19:15~20:00（45） ZUMBA konny	19:15~20:15（60） リラックスヨガ megu	19:30~20:15（45） ザ・スローリンパ 田崎	19:15~20:15（60） BODYART® 横井	19:05~20:05（60） ハタ・フローヨガ 豊田	19:15~20:00（45） 汗かきエアロ HORRY ★		20:00
	20:15~21:00（45） ストレッチポール エクササイズ konny	20:35~21:20（45） DEEPWORK 横井	20:30~21:30（60） バレトン 田崎	20:30~21:15（45） ヨガ 横井	20:20~21:05（45） ZUMBA 若杉	20:15~21:15（60） DIO® HORRY ★		
21:00	21:15~22:15（60） HULA Naomi	21:35~22:20（45） キックシェイプ 横井			21:15~22:25（70） STRONG NATION & CIRCL MOBILITY 若杉			21:00
22:00								22:00
23:00	２４：００閉館（チェックインは２３:００まで）							23:00

特別プログラム

11/2,16
14:35~15:35（60）
RITMOS　寺内IR

11/9, 23, 30　休み

初級～初中級
マット系エクササイズ

初級
カーディオエクササイズ

初中級
カーディオエクササイズ

初級～初中級
ダンス系エクササイズ

★ 新しいプログラム

変更が生じる場合はホームページにてお知らせ致します。

Fitness Club B-Design