

# フィットネスルーム 教室タイムスケジュール 2025年 1月～3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください 10:15～10:45 ストレッチ 辻	10:00～10:45 ヨガ(有料) AYA	9:30～10:00 椅子ストレッチ 張	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください	10:00～10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子	10:30～11:15 ピラティス(有料) ERIKO	8:00～11:00 卓球フリー利用 計6組 無料
11:00			11:00～11:45 ピラティス(有料) AYA				10:15～10:45 ストレッチ 池上
12:00	11:00～11:45 ボディバランス テック&30 辻	13:00～13:45 骨盤ピラティス(有料) 安岡	11:00～11:45 音楽ヨガ(有料) 張	※赤枠は1月スケジュール から変更の箇所です	13:00～15:00 卓球フリー利用	13:00～13:45 ボディコンバット テック&30 池上	14:00～14:45 ボディパンプ テック&30 野口
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	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください			
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 燃焼エクササイズ(有料) 安岡	15:00～15:45 キッズ体操(3.4歳)(有料) 大石	16:00～16:45 キッズ体操(3～6歳)(有料) 大石	15:30～16:20 キッズ総合スポーツスクール biimaスポーツ(有料)	15:00～16:00 キッズ総合スポーツスクール biimaスポーツ(有料)	14:00～14:45 ボディパンプ テック&30 野口
15:00	テック&30 とは・・・ 15分間の練習 + 30分の ショートレッスンをおこないます。	16:00～18:00 卓球フリー利用	16:00～16:45 キッズ体操(5.6歳)(有料) 大石				
16:00			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	18:00～18:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	19:30～20:15 ヨガ(有料) 堀	19:45～20:30 ボディコンバット テック&30 石川
17:00	計4組 無料	計4組 無料	18:00～18:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	18:00～18:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	19:30～20:15 ヨガ(有料) 堀		
18:00	計4組 無料					19:30～20:15 ヨガ(有料) 堀	19:45～20:30 ボディコンバット テック&30 石川
19:00		計4組 無料	19:30～20:15 ヨガ(有料) 堀	19:45～20:30 ボディコンバット テック&30 石川	19:30～20:15 ボディパンプ テック&30 野口		
20:00	計4組 無料					19:30～20:15 ヨガ(有料) 堀	19:45～20:30 ボディコンバット テック&30 石川
21:00		計4組 無料	19:30～20:15 ヨガ(有料) 堀	19:45～20:30 ボディコンバット テック&30 石川	19:30～20:15 ボディパンプ テック&30 野口		

**有料教室(おとな) 1回 800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)と記載のない教室は無料です。

**有料教室(子ども)は別途お申込が必要です。**



・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：25名(ボディパンプは22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。

3階トレーニングスタジオ 03-3532-5093



# フィットネスルーム 教室タイムスケジュール 2025年4月～6月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください 10:15～10:45 ストレッチ	10:00～10:45 ヨガ(有料) AYA	9:30～10:00 椅子ストレッチ 張 10:15～10:45 ストレッチ 池上	映像レッスン (月替わり) 館内掲示をご覧ください	10:00～10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子	※赤枠は4月スケジュール から変更の箇所です	7:00～11:00 卓球フリー利用  計8組 無料
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(有料) 張		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	11:30～12:15 ZUMBA(有料) Emi
12:00						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 骨盤ピラティス(有料) 安岡	13:00～13:45 フラダンス(有料) 町田		13:00～15:00 卓球フリー利用	13:00～13:45 ボディコンバット テック&30 池上	13:00～13:45 ボディパンプ テック&30 野口
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 燃焼エクササイズ(有料) 安岡			計4組 無料	14:00～14:50 キッズ総合スポーツ(年少・年中) biima(有料)	14:00～14:30 ボディバランス30 張
15:00			15:00～15:45 キッズ体操(年少)(有料) 大石	15:00～15:45 キッズ体操(年少)(有料) 大石	15:30～16:20 キッズ総合スポーツ(年少・年中) biima(有料)	15:00～15:50 キッズ総合スポーツ(年長～小3) biima(有料)	 
16:00	16:00～16:50 キッズダンス(幼児)(有料)	16:00～16:50 キッズチア(幼児)(有料)	16:00～16:45 キッズ体操(年中・年長)(有料) 大石	16:00～16:45 キッズ体操(年中・年長)(有料) 大石	16:30～17:20 キッズ総合スポーツ(年長～小3) biima(有料)	16:00～16:50 キッズ総合スポーツ(年少・年中) biima(有料)	
17:00	17:00～17:50 キッズダンス(小学生)(有料)	17:00～17:50 キッズチア(小学生)(有料)	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	17:30～18:20 キッズ総合スポーツ(年長～小3) biima(有料)	17:15～17:45 ボディコンバット30 池上	
18:00			18:00～18:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	18:00～18:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石			
19:00	19:30～20:15 ヨガ(有料) 堀			19:30～20:15 ボディパンプ テック&30 野口			
20:00			19:45～20:30 ボディコンバット テック&30 石川				
21:00							

## 有料教室(おとな) 1回 800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。

有料教室(子ども)は別途お申込が必要です。



・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。

・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。

・各定員(大人教室) : 25名(ボディパンプは22名)

3階トレーニングスタジオ 03-3532-5093

