

月	火	水	木	金	土	日
9:10 かんたんエアロ 広島 9:15(60分)	施設 利用 不可	かんたんエアロ 渡辺 9:15(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 9:15(60分)	朝の健康体操 渡辺 9:15(60分)	脂肪燃焼エアロ 脇畑 9:20(45分)	9:10 グループセンタジー kugu 9:30(45分)※35名
10:00 ステップ初中級 広島 10:25(45分)		ステップ& スーパー引き締め 渡辺 10:10(60分)	脂肪燃焼エアロ 渡辺 10:25(45分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 10:25(60分)	グループセンタジー 脇畑 10:20(45分)	↑整理券 9:00※35名
11:00 ステップ シェイプ&ストレッチ 堀井 11:20(60分)		40代からの健康塾 堀井 11:20(60分)	リフレッシュヨーガ 渡辺 11:20(60分)	肩こり・腰痛 解消体操 渡辺 11:35(60分)	↑整理券 9:50※35名 ピラティス& パラエティエクササイズ 脇畑 11:15(45分)	はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)
12:00 ストレス解消! のびのび体操 堀井 12:30(60分)		ステップアップ フラダンス 大脇 12:45(60分)	グループセンタジー kugu 12:30(45分)	はじめてフラダンス 垣内 12:30(60分)	↑整理券 10:45※30名 親子で頑張ろう (2歳) 武田 12:10(60分)	パワーヨガ 山田 11:45(45分)
13:00 グループセンタジー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)		はじめてフラダンス 大脇 13:55(60分)	↑整理券 12:00※35名 かんたんエクササイズ くぐの 13:30(45分)	ヨーガ 垣内 13:45(45分)	親子で頑張ろう (1歳) 武田 12:55(60分)	リフレッシュヨーガ 山田 12:45(60分)
14:00 ZUMBA いがっち 14:50(45分)		はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	中高年の健康運動 碓 14:25(60分)	↑14日 ディスコメント 佐々木 骨盤調整 エクササイズ 山形 14:45(60分)	↑整理券 14:10※25名 リフレッシュヨーガ 山田 14:15(60分)	パレト 詩帆 14:00(45分)
15:00 かんたんエアロ 堀井 15:45(45分)		ステップアップ 太極拳 阿部 16:15(60分)	かんたんピラティス 南澤 15:40(60分)	中高年の健康運動 碓 16:00(60分)	グループパワー Kaji 14:40(45分) 26日 代行:AKANE	グループセンタジー kugu 16:55(45分)
16:00 キッズダンス ~ポップ&キュート~ (5~8歳) 佐々木 16:45(60分)		ZUMBA 堀井 18:45(45分)	グループセンタジー kugu 18:45(45分)	ピラティス 坂本 18:30(60分)	↑整理券 14:30※35名 ピラティス 坂本 15:40(60分)	ダンスエクササイズ kugu 16:55(45分)
17:00 ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:55(60分)		はじめてステップ 堀井 19:05(30分)	グループセンタジー kugu 18:45(45分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	脂肪燃焼エアロ (初級) 清水 15:30(60分)	↑整理券 14:30※35名 NIA(ニア) YUKI 16:00(45分)
18:00 脂肪燃焼エアロ (初級) 堀井 19:45(60分)		ボクシング フィットネス入門 島田 19:45(60分)	グループパワー (バーベル筋トレ) KOBA 19:50(60分)	ピラティス 坂本 18:30(60分)	リフレッシュヨーガ 坂本 18:30(60分)	グループファイ AKANE 17:50(45分)
20:00 20:30 21:00	20:00 20:30 21:00	20:00 20:30 21:00	20:00 20:30 21:00	20:00 20:30 21:00	20:00 20:30 21:00	18:00 営業終了 コース型教室 (事前申込必要) フリープログラム (施設利用料400円) 次月プログラムは 1月22日 に、発表いたします。 成人の日 14日は 特別プログラムを ご覧ください。

21:00 営業終了

◎人数の明記してあるものは定員制で、整理券が必要となります。
◎整理券の無いクラスでも状況により入場制限を行う場合があります。

- 初めの方でも安心して
気軽に参加できるクラス
 - レッスン・インストラクターに
変更のあるクラス
 - 発声歓迎クラス!
- ジムご利用のお客様へ
発声歓迎クラスは、レッスン中に大きな声を出し、盛り上がるクラスです。
館内が騒がしくなりますので予めご了承ください。

スタジオプログラムご利用の際のお願い
※プログラム開始10分後の途中入場は
危険ですのでお控えください。
※参加中のプログラムを途中で抜けて
整理券を取る行為はご遠慮ください。