

月	火	水	木	金	土	日
9:10	<b>施設利用不可</b>	かんたんエアロ	リフレッシュヨーガ	朝の健康体操	脂肪燃焼エアロ45	
9:30		広島	渡辺	渡辺	脇 畑	グループセンタジー
10:00		9:15(60分)	9:15(60分)	9:15(60分)	9:20(45分)	kugu
10:30		ステップ初中級	ステップ&スーパー引き締め	脂肪燃焼エアロ	リフレッシュヨーガ	グループセンタジー
11:00		広島	渡辺	渡辺	渡辺	脇 畑
11:30		10:25(45分)	10:10(60分)	10:25(45分)	10:25(60分)	10:20(45分)
12:00		ステップシェイプ&ストレッチ	40代からの健康塾	リフレッシュヨーガ	肩こり・腰痛 解消体操	1日 代行:YUKA
12:30		堀井	堀井	渡辺	渡辺	↑ 整理券 9:50※35名
13:00		11:20(60分)	11:20(60分)	11:20(60分)	11:35(60分)	11:15(45分)
13:30		12:30	12:30	12:30	12:10(60分)	1日 代行:宮本
14:00	ストレス解消! のびのび体操	グループセンタジー	はじめてフラダンス	親子で頑張ろう (2歳)	ピラティス&パラエティエクササイズ	
14:30	堀井	kugu	垣内	武田	脇 畑	
15:00	12:30(60分)	12:30(45分)	12:30(60分)	12:55(60分)	11:20(60分)	
15:30	グループセンタジー	↑ 整理券 12:00※35名	↑ 整理券 12:00※35名	↑ 整理券 10:45※30名	↑ 整理券 9:50※35名	
16:00	(ヨガ&ピラティス)	かんたんエクササイズ	ヨーガ	リフレッシュヨーガ	1日 代行:宮本	
16:30	kugu	くぐの	垣内	山田	↑ 整理券 10:45※30名	
17:00	13:40(60分)	13:30(45分)	13:45(45分)	14:15(60分)	↑ 整理券 10:45※30名	
17:30	13:55(60分)	中高年の健康運動	中高年の健康運動	グループパワー	↑ 整理券 10:45※30名	
18:00	14:00	中高年の健康運動	骨盤調整	😊 Kaji	↑ 整理券 10:45※30名	
18:30	14:25(60分)	中高年の健康運動	エクササイズ	14:40(45分)	↑ 整理券 10:45※30名	
19:00	14:45(60分)	中高年の健康運動	山形	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
19:30	15:05(60分)	中高年の健康運動	14:45(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
20:00	15:40(60分)	中高年の健康運動	脂肪燃焼エアロ	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
20:30	16:00(60分)	中高年の健康運動	(初級)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
21:00	16:15(60分)	中高年の健康運動	清水	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	16:45(60分)	中高年の健康運動	15:30(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	17:00(60分)	中高年の健康運動	16:00(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	17:15(60分)	中高年の健康運動	16:45(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	17:30(60分)	中高年の健康運動	17:05(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	17:50(45分)	中高年の健康運動	17:15(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	18:00	中高年の健康運動	17:30(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	18:15(60分)	中高年の健康運動	17:50(45分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	18:30	中高年の健康運動	18:00	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	18:45(45分)	中高年の健康運動	18:15(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	19:05(30分)	中高年の健康運動	18:30(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	19:45(60分)	中高年の健康運動	18:45(45分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	20:00	中高年の健康運動	19:00	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	20:30	中高年の健康運動	19:15(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	
	21:00	中高年の健康運動	19:45(60分)	↑ 整理券 14:10※25名	↑ 整理券 10:45※30名	

21:00営業終了

6月22日  
に、発表いたします。

◎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。

初めて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。