










施設利用不可


月	火	水	木	金	土	日	
9:10	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	
9:30		広島 9:15(60分)	グループセンチジャー kugu  9:30(45分)			グループセンチジャー 脇畑  10:20(45分)	9:30
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)	グループセンチジャー 脇畑  10:20(45分)	10:00
10:30		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 9:00※35名	↑整理券 9:50※35名
11:00		グループセンチジャー (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)	中高年の健康運動	山田 14:15(60分)	グループセンチジャー 脇畑  11:15(45分)	11:00
11:30		ステップアップ フラダンス 大脇 12:45(60分)	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)	リフレッシュヨーガ 山田 14:15(60分)	↑整理券 10:45※30名	↑整理券 10:45※30名
12:00		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)	骨盤調整 エクササイズ 山形 14:45(60分)	脂肪燃焼エアロ (初級) 清水 15:30(60分)	↑整理券 12:00※35名	↑整理券 12:00※35名
12:30		はじめてフラダンス 大脇 13:55(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 広島 16:00(60分)	ピラティス 坂本 18:30(60分)	↑整理券 13:30※35名	↑整理券 13:30※35名
13:00		グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) 佐々木 16:15(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:10※25名	↑整理券 14:10※25名
13:30		はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	かんたんピラティス 南澤 15:40(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名
14:00	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
14:30	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
15:00	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
15:30	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
16:00	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
16:30	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
17:00	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
17:30	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
18:00	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
18:30	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
19:00	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
19:30	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
20:00	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
20:30	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	
21:00	グループセンチジャー (ヨガ&ピラティス) kugu 13:40(60分)	はじめて太極拳 阿部 15:05(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分)	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	↑整理券 14:30※35名	↑整理券 14:30※35名	


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。