

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45 脇畑 9:20(45分) 21日 代行:宮本	グループセンタジー kugu 9:30(45分) 22日 代行 YUKA
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) 21日 代行:YUKA ↑整理券 9:50※35名	はじめてHIPHOP kugu 10:30(60分)
11:30 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)	ピラティス& パラエティクスサイズ 脇畑 11:15(45分) 21日 代行:宮本 ↑整理券 10:45※30名	↑22日GRIT/ OKU(30分) パワーヨーガ 山田 11:45(45分)
12:30 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) 18日 代行 MEGU ↑整理券 12:00※35名	はじめてフラダンス 垣内 12:30(60分)	親子で頑張ろう (2歳) 武田 12:10(60分) 28日 代行:鈴木	リフレッシュヨーガ 山田 12:45(60分)
13:30 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)	かんたんエクササイズ くぐの 13:30(45分) 18日 代行 堀井	↑12日 19日 休講 ヨーガ 垣内 13:45(45分)	親子で頑張ろう (1歳) 武田 12:55(60分)	親子で頑張ろう (3~5歳11ヵ月) 武田 13:20(60分) 28日 代行:鈴木
14:30 シニアHIPHOP Kugu 14:50(45分) ↑整理券 14:20※35名		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)	↑12日 19日長嶋(代行) 骨盤調整 エクササイズ 山形 14:45(60分)	リフレッシュヨーガ 山田 14:15(60分)	グループパワー 😊 Kaji 14:40(45分) ↑整理券 14:10※25名
15:30 ショートコンディショニング 15:45(20分)奥村		阿部 15:05(60分)	中高年の健康運動 碓 14:25(60分)	脂肪燃焼エアロ (初級) 清水 15:30(60分)	グループパワー 😊 Kaji 14:40(45分) ↑整理券 14:10※25名	マーシャルワークアウト ブラフト渡邊 15:00(45分) ↑整理券 14:30※35名
16:30 キッズダンス ~ポップ&キュート~ (5~8歳) 佐々木 16:15(60分)		リフレッシュヨーガ 阿部 16:15(60分)	かんたんピラティス 南澤 15:40(60分) ↑11日 休講	中高年の健康運動 広島 16:00(60分)	ピラティス 坂本 15:40(60分)	NIA(ニア) YUKI 16:00(45分)
17:30 ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:25(60分)		リフレッシュヨーガ 阿部 16:15(60分)	キッズダンス (5~8歳) kugu 17:00(60分) ↑18日 休講	ジュニアダンス (8~12歳) 佐々木 17:15(60分)	はじめてフラダンス 高橋 17:05(60分)	K-POPダンス 安部 16:55(45分)
18:30 GRIT OKU 19:05(30分)		ZUMBA 😊 堀井 18:45(45分)	グループセンタジー kugu 18:45(45分) 18日 代行 MEGU	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)	グループファイト 😊 SUZU 17:50(45分) 7日 代行MASA
19:30 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) yuka 19:50(60分)	ボクシング フィットネス 島田 19:45(60分)	骨盤エクササイズ ムーヴメント 坂本 19:45(45分)	↑18:00営業終了 コース型教室 (事前申込必要)	
20:00 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) yuka 19:50(60分)	ボクシング フィットネス 島田 19:45(60分)	骨盤エクササイズ ムーヴメント 坂本 19:45(45分)	フリープログラム (施設利用料400円) 次月プログラムは 9月22日 に、発表いたします。	
21:00						

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。