



ace < axiscore > studio



yachiyodai 2020.4 ~ START

時間	月曜日		火曜日		水曜日		時間	金曜日		土曜日		日曜日		時間
	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	HOT Collagen		STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	HOT Collagen	STUDIO 1st	HOT Collagen	
10:00	太極拳45 10:15~11:00 菊地 三枝	背骨の調律エクササイズ45 Sintex®~眠れる体づくり~ 10:30~11:15 五味 澄子	ヨガ45 ~リラックス~ 10:15~11:00 北原 由理		エアロ初級45 10:30~11:15 山田 信子	バレエ 入門45 10:15~11:00 荒木 知子	10:00		ステップ初級45 10:15~11:00 石河 知可子 17	SOUL DANCE45 10:15~11:00 週代わりインストラクター		ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 10:15~11:00 坂井 結美	10:00	
11:00							11:00	ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 10:30~11:15 今川 千恵子			コラーゲンヨガ45 ~リラックス~ 10:30~11:15 荒木 知子 17		11:00	
12:00	フラダンス45 11:30~12:15 Niulani茜	ボディメイク45 11:45~12:30 山田 信子	ファイティング45 11:30~12:15 斎藤 ちなつ	コラーゲンヨガ45 ~ヴァンヤサフロー~ 11:15~12:00 北原 由理	ヨガ45 ~リラックス~ 11:45~12:30 ジョセフ 祐	バレエ 初級45 11:30~12:15 荒木 知子	12:00	ヨガ45 ~ヴァンヤサフロー~ 11:45~12:30 今川 千恵子	フラダンス45 11:30~12:15 高田 里美	パーオソル45 11:30~12:15 荒木 知子	ボディコンディショニング45 11:45~12:30 石井 恵 17	RITMOS45 11:30~12:15 波多野 勝文	12:00	
13:00	エアロ中級45 12:45~13:30 すう	コラーゲンヨガ45 ~ヒーリングフロー~ 13:00~13:45 下田 陽子	コンディショニング45 12:45~13:30 斎藤 ちなつ	コラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 12:30~13:15 重富 幸子	ZUMBA45 13:00~13:45 ジョセフ 祐	スポーツボイス フィットネス45 12:45~13:30 安場 友紀	13:00		ラテン45 12:45~13:30 トモコ ポルネチエリ	エアロ上級45 13:20~14:05 及川 健	コラーゲンヨガ45 ~パワー~ 13:00~13:45 岡本 若菜	POWER CARDIO45 12:45~13:30 榎 千里 27	13:00	
14:00	タヒチアン45 14:00~14:45 Vaite		BALLETONE45 ~バレトン~ 14:00~14:45 重富 幸子	MEGA DANZ45 14:15~15:00 ASAMI	RADICAL POWER45 14:15~15:00 萩原 聡 27		14:00	RITMOS45 14:15~15:00 EMI	社交ダンス45 入門・初級 14:00~14:45 川瀬 昌明	SALSATION®45 14:35~15:20 Manzana	コラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 14:15~15:00 阿部 ひかり	FIGHT DO45 14:00~14:45 榎 千里	14:00	
15:00	ヨガ45 ~シンプル~ 15:15~16:00 佐々木 小夜子		エアロ中級45 15:15~16:00 中野 智恵	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>お客様同士の接触を極力避けるため 人数制限をさせて頂く場合がございます。 あらかじめご了承ください。</p> <p>1stスタジオ 定員 27名 2ndスタジオ 定員 17名</p> </div>			15:00	ヨガ45 ~リラックス~ 15:30~16:15 石垣 麻衣子	エアロ中級45 15:15~16:00 栗山 真美	FIGHT DO45 15:50~16:35 安井 康貴	ステップ中級45 15:45~16:30 すう 17	U BOUND45 15:15~16:00 ASAMI 25	15:00	
16:00								キッズバレエ60 (未経験者含む) 16:30~17:30 [幼稚園生~ 小学校低学年] 荒木 知子	16:00					コラーゲンヨガ45 ~ヴァンヤサフロー~ 15:00~15:45 JUN 17
17:00	平日17:00~18:00は閉館【除菌清掃時間】となります。 会員種別に関わらずご退館頂きますようお願い致します。							17:00	キッズ常心門空手60 17:15~18:15 【小学1~6年生】 日高 妙子		ベリーダンス45 17:05~17:50 mariko	エアロ上級45 16:30~17:15 すう	17:00	
18:00						ジュニアバレエ60 18:00~19:00 [小学1~6年生] 荒木 知子	18:00						18:00	
19:00	HIP HOP45 18:55~19:40 赤地 寿美	コラーゲンヨガ45 ~ヒーリングフロー~ 19:30~20:15 高橋 奈々子	ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 19:00~19:45 川島 早苗	コラーゲンヨガ45 ~ヴァンヤサフロー~ 19:30~20:15 開沼 美樹	U BOUND45 19:30~20:15 橋本 浩貴 25	バレエ初級30 19:15~19:45 仲條 あかり	19:00	POWER CARDIO45 19:30~20:15 安井 康貴 27	コラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 19:15~20:00 石河 知可子				19:00	
20:00	FIGHT DO45 20:10~20:55 あき		MEGA DANZ45 20:15~21:00 ASAMI	コラーゲンヨガ45 ~リラックス~ 20:45~21:30 開沼 美樹	エアロ初級中級45 20:45~21:30 橋本 浩貴	バレエ 初中級45 20:15~21:00 仲條 あかり	20:00				コラーゲンピラティス45 ~シェイプアップ~ 20:30~21:15 石河 知可子		20:00	
21:00							21:00	FIGHT DO45 20:45~21:30 あき					21:00	
22:00							22:00						22:00	

<お客様へご利用上のご注意>
 ☆レッスン開始10分以降のレッスンのご参加はご遠慮願います。
 ☆他のレッスンへの参加や、チケットを取る為の途中退回はご遠慮願います。
 ☆クラスの変更・インストラクターの代行に関しては、館内のインフォメーションにてご案内いたします。
 ☆ (20) マークのあるレッスンは30分前よりジムカウンターにてチケットを配布致します。
 数字が定員人数となります。お1人様一枚までとさせていただきます。
 ☆HOTプログラムに参加される場合、お水、バスタオルを忘れずにお持ちください。
 なおヨガマットにバスタオルを敷いていただきますようお願い致します。

左記の枠内のレッスンがHOTスタジオになります。(湿度65%温度38℃)
 左記の枠内のレッスンがWARMスタジオになります。(湿度60%温度30℃)
 左記の枠内のレッスンがコラーゲスタジオとなります。
 バスタオルとお水をご用意ください。(女性限定のレッスンは手足の出る服装でお越しください。)

<有料クラス>
 有料クラスはフロントにて受付を行っております。
 バレエステップ 522円(税込)



左記の[裸足マーク]及びヨガプログラム、HOTプログラムは裸足でご参加頂けます。



最新プログラム代行情報はこちら