

	月 Mon				火 Tue				水 Wed				木 Thu				金	土 Sat				日 Sun									
	スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム		スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム						
10	腰楽体操 ★後藤9:45				ダンベル & チューブ ★染野9:45				10:00~(15) ストレッチ				10:00~(15) ストレッチ				10:00~(15) ストレッチ														
11	ヨガの 胃腸すっきり ★水上10:30		時の香り 熊谷10:30	EL 10:30 ZUMBA fitness 白鳥10:30				EL 10:30 Queen's 熊谷10:30		ナチュラル グリーン 水上10:15		EL 10:30 フィットボディ 村井10:30			EL 10:30 フィットボディ 村井10:30		ランラン エアロ 後藤10:30			EL 10:30 PILOXING 村井10:30											
12	フィットの ポクラン 後藤11:30		ほっと ベースック 山田12:00	EL 11:30 フィットボディ 白鳥11:30	水中ダンベル 中田12:00			EL 11:30 ヨガの体幹 ★水上11:30		ほっとスタート 11:45		EL 11:30 PILOXING 熊谷11:30	ミット アクア 山田12:00		EL 11:30 フィットボディ 村井10:30		TARGET ABS 山口11:30			EL 11:30 ステップ30 ★染野11:30			サウンド アップ 山口11:30	EL 12:00							
13	J-POP Dance 熊谷12:30	水中シェイブ 西野13:00		EL 13:00 ヨガの骨盤 ★村井12:30	水中ダンベル 泉12:30			EL 13:00 Excite TPO 熊谷12:30	水中シェイブ 泉12:30			EL 13:00 バランス ボール ★熊谷12:30			EL 13:00 フィットボディ 山田13:30		ヨガの 胃腸すっきり ★山田12:30			EL 13:00 J-POP Dance 山口13:15			COREZZ MAKE 染野12:45								
14	ランラン エアロ 染野13:30	かんたん アクア 熊谷13:45	ボディケア 13:30	SLIP ABS ★西野13:30				ZUMBA fitness 熊谷13:30	水中ダンベル 泉13:15	COREZZ MAKE 山田13:15		EL 13:30 TARGET ABS 山田13:30			EL 13:30 フィットボディ 山田13:30				EL 13:30 J-POP Dance 山口13:15	かんたん アクア 後藤13:45											
15	ダンベル & チューブ ★泉14:30			EL 14:30 フィットの ポクラン 染野14:15				EL 14:30 SLIP ABS ★中田14:30							EL 14:30 フィットボディ 山田13:30		ナチュラル グリーン 関14:15			EL 15:00 COREZZ MAKE 後藤15:00			EL 15:00 ステップ30 ★藤澤15:15		サウンド アップ 山田15:00	EL 15:00 ヨガの体幹 ★白鳥14:45			EL 15:00 ZUMBA fitness 山口15:00		
16																															
17																															
18																															
19	ステップ30 ★染野19:00		ナチュラル グリーン 白鳥18:45		ランラン エアロ 村井18:30																										
20	Excite TPO 熊谷19:45				Queen's 山口19:30	水中シェイブ 栢澤19:30																									
21	ZUMBA fitness 熊谷20:45		時の香り 村井20:30		フィットの ポクラン 山口20:30																										
22	6 PACK ABS ★栢澤21:45				ステップ30 ★栢澤21:30																										

新プログラム登場!! 45分間
『Sound Up』 (サウンドアップ)
流れるポーズで集中力を高め、アクティブ動作でシェイプアップを目指す新しいクラスです。

6月 Summer Wave
波のあふれに 揺られて引き締め!
NEW ヨガの体幹

J-POP Dance 6月限定
「フェス」
エディション
この夏 皆で盛り上がり!

あなたにとって
「ちょうどいい」新プログラム

店長のおすすめ!!
RECOMMENDED

日曜・祝日は21:00閉館
全てのプログラムは途中退出が可能です。
お気軽にご参加ください。
株式会社東洋はYOSAKOIソーラン祭り