

9/16(月)祝日 レッスンスケジュール

9/16(月・敬老の日)

エナジースタジオ

マインドスタジオ

グループスタジオ

10:00

11:00開館

11:00

定

11:30~12:15
Activeワークアウト
小山 紀子

ダンベルとステップ台を使用し、音に合わせて
自体重トレーニングを実施します。
難度:★ 強度:★★ 定員:21名

12:00

12:45~13:15



Atsu

12:30~13:30

リラクゼーションホットヨガ

HIRO

13:00

14:00

14:00~14:45
ダンスワークアウト
AYUMI

14:00~14:45
ナチュラルヨガ
勝川美紀

15:00

15:00~15:45



AYUMI

定

15:30~16:00

姿勢改善ストレッチ

16:00

【奈蔵和香IR監修】

ダンスの基本動作を習得し、楽しく、カッコよく踊るための基礎を学びながら汗もかけるクラスです。
難度:★ 強度:★★

17:00

定

16:30~17:30



KentaRock

18:00

18:00~18:45



定

18:00~18:45

フロアーピラティス
HIDEMI

19:00

20:00

20:00閉館

11:00~16:00

フリースピニング

固定式バイクを使用し、有酸素トレーニングができます。
脂肪燃焼したい方におすすめです。

17:30~19:00

フリースピニング



ILEX
THE CLUB