

# スタジオプログラム (受付フロント1F)

ダンベル体操		火・金	12:20~13:05	月4回 4500円 月8回 6600円
		木	10:00~10:45 19:30~20:15	
エアロ ビクス	※ダンス フィットネス	火	11:10~12:10	月4回 5500円 月8回 7100円 フリー回 9200円  ※4~7月マナフラ 8~11月バレトン 12~1月ズンバ ゴールド
	ソフト	金	13:15~14:00	
	ベーシック	金	11:10~12:10	
		土	10:40~11:40	
	スタンダード	金	19:30~20:30	
	ハード	月	19:30~20:30	
	シェイプアップ	木	11:10~12:10	
	筋力アップ	土	19:30~20:30	
	ファンク	水	19:30~20:30	
	ヒップホップ	木	13:30~14:15	
ステップ45	月(予約制)	11:15~11:55		
トレーニングジム		月~金	10:00~14:00	フリー回 6200円
		土	9:30~12:00	
		月・火・水・木・土	17:00~21:00	
		金	17:00~22:00	
ヨガ		月・水	10:00~11:00	月4回 5500円 月8回 8200円
		土	9:30~10:30	
		木	12:20~13:20	
		火・木	19:30~20:30	
ピラティス		火	13:15~14:00	