

	月 - Mon -	火 - Tue -	水 - Wed -	金 - Fri -	土 - Sat -	日 - Sun -
9:00	バランス コーディネーション CHIAKI 9:05~9:50	ヨガ ~morning~ SATOKO 9:05~9:50			WakeUp Stretch20 9:30~9:50	
10:00	骨盤エクササイズ CHIAKI 10:00~10:45	エアロビクス ~shapeup~ SAKI 10:00~10:45	ヨガ ~pelvis~ SATOKO 9:45~10:45	エヴォリューション ウォーキング SATOKO 9:30~10:15	シェイプボクシング TOMOMI 10:00~10:45	ボディメイク RURI 10:00~10:45
11:00	体幹トレーニング KENKICHI 11:00~11:40	シェイプボクシング SAKI 11:00~11:45	ボディメイク RURI 11:00~11:45	ヨガ ~improvement~ TOMOYUKI 10:30~11:30	バランス コーディネーション TOMOMI 11:00~11:45	ZUMBA RURI 11:00~11:45
12:00			ZUMBA RURI 12:00~12:45			
13:00	バレトン MIHO 13:05~13:50	バレエエクササイズ EMI 13:00~13:45	ピラティス ~beginner~ YUKIKO 13:00~13:45	ピラティス ~basic~ YUMI 13:00~13:45	コーディネーション MASANORI 13:00~13:45	
14:00	セルフコンディショニング 14:05~14:30	ピラティス ~basic~ SENA 14:00~14:45	ヨガ ~beginner~ YUKIKO 14:00~14:45	ヨガ ~bodymake~ SATOKO 14:00~15:00	ヨガ ~introspection~ TOMOYUKI 14:00~15:00	ヨガ ~healing~ MIHO 13:30~14:30
15:00	※1.水曜19:15~「週替わりレッスン」 レッスン内容・インストラクターが週替わりとなります。 週替わりインストラクターは、 ①YUI ②MIHO ③SATOKO ④? です。 毎月順番・内容も変わります。お楽しみに♪		※2.日曜17:00~「週替わりレッスン」 レッスン内容・インストラクターが週替わりとなります。 週替わりインストラクターは、 ①TOMOMI ②MIHO ③MASAKO ④KIMIMASA です。 毎月順番・内容も変わります。お楽しみに♪			アジリティ15(※1) 14:40~14:55
17:00	※3.日曜14:40~「アジリティ15」 BDP初!「ジム」で行うレッスン! 敏捷性・瞬発性を鍛えましょう! 注:14:30~16:30までは普段のジムのマットスペースはアジリティエリアに変更し、 マットスペースがスタジオに変わります。					週替わりレッスン(※2) random 17:00~17:45
18:00						いろいろコア YUYA 18:00~18:45
19:00	U-JAM KIMIMASA 19:15~20:00	バレトン MIHO 19:15~20:00	体幹トレーニング YASU 19:15~19:45	バランス コーディネーション TOMOYUKI 19:15~20:00	コアトレ NATSUMI 19:15~19:45	
20:00	エアロビクス ~easy~ KIMIMASA 20:15~21:00	ヨガ ~relax~ MIHO 20:15~21:15	週替わりレッスン(※1) random 20:15~21:00	チームバイク NATSUMI 20:15~20:45	A-yoga AYAKO 20:00~20:45	
21:00						日曜・祝日 20:00までの 営業

※ マークは、初心者歓迎レッスンです。薄水色背景のトレーナー担当レッスンは、全て初心者歓迎となります。

※ 各スタジオプログラムには定員があります。各レッスン10分前より入場可能です。マグネットを取ってご入場ください。

※ 入場はレッスン開始までとなります。開始以降の入場はレッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。

※ レッスン内容、タイムテーブルは通常半年を目安に変更します。