



2024.1

月			火	水			木			金			土			日					
メインスタジオ		Rigスタジオ	プール 休館	メインスタジオ		Rigスタジオ	プール	メインスタジオ		Rigスタジオ	プール	メインスタジオ		Rigスタジオ	プール	メインスタジオ		Rigスタジオ	プール		
				HF24BOX 10:15～10:45 HFエアロ								HF24BOX 10:15～10:45 HFストレッチ				HF24BOX 10:30～10:50 HFストレッチ					
HF24BOX 10:30～11:00 HF燃焼系		10:30～11:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ				10:30～11:30 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ		10:30～11:30 ストレッチヨガ 澁川 400円		10:30～11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	10:30～11:00 スイム初級 無料			10:30～11:30 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 MEI.M ※詳細は別紙へ			Rig yoga 10:30～11:30 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ				
HF24BOX 11:15～11:45 HFストレッチ												10:00～12:15 アクア ティック スクール				HF24BOX 11:00～11:45 HFエアロ					
												11:30～12:00 スイム中級 無料				HF24BOX 11:00～11:45 HFエアロ					
HF24BOX 12:00～12:45 HFダンス		11:50～12:50 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ				11:50～12:50 Rig yoga KOMI ※詳細は別紙へ				11:45～12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ				11:55～12:55 Rig yoga 1/3/5週目 IKUKO 2/4週目 MEI.M ※詳細は別紙へ			Rig yoga 11:45～12:45 1/3/5週目 UNA 2/4週目 YASUKO ※詳細は別紙へ				
												12:15～12:45 スイム初級 無料				HF24BOX 12:00～12:30 HFボディーメイク系					
												12:30～12:50 HFストレッチ				HF24BOX 12:30～12:50 HFストレッチ					
HF24BOX 13:00～13:30 HFサーキットトレーニング						12:40～13:35 HF燃焼系						13:00～13:30 SkinDive 無料				HF24BOX 12:45～13:10 HFピラティス					
																13:10～14:25 Rig yoga 2/4週目 IKUKO ※詳細は別紙へ					
HF24BOX 13:45～14:25 HFボクシング エクササイズ						13:30～14:30 Rig yoga MEI.M ※詳細は別紙へ				13:15～14:15 Rig yoga ASAKO ※詳細は別紙へ						13:30～14:10 HFボクシング エクササイズ					
																14:00～14:45 HFエアロ					
HF24BOX 14:40～15:10 HFストレッチ						14:30～15:05 HFエアロ										14:15～15:15 SALSATION akemi 400円					
																14:30～15:10 オリジナルステップ 水本 百合 300円					
15:30～16:15 ステップ ベージュ45 田中 友美子 400円						15:15～16:55 HFヨガ										15:20～15:50 スタートエアロ 水本 百合 200円					
																15:30～16:00 HFダンス					
HF24BOX 16:30～17:10 HFサーキット トレーニング		16:40～17:40 Rig yoga MOMOKO ※詳細は別紙へ				16:10～17:00 HFダンス				16:15～17:00 フラダンス 泉 ハラウ 100円						16:05～16:25 HF筋力トレーニング					
HF24BOX 17:20～18:00 HFボクシング エクササイズ																16:50～17:10 HFストレッチ					
						17:15～18:15 英語で空手 (子ども) 林										17:30～17:50 HFサーキットトレーニング					
HF24BOX 18:15～18:35 HFボディーデザイン系										18:00～18:30 HFステップ						18:00～18:30 HFダンス					
						18:30～19:00 HF格闘系エクササイズ										18:45～19:15 HFダンス					
NEW! Rig yoga 19:30～20:45 1/3/5週目 MEI.A 2/4週目 ERI.T ※詳細は別紙へ						19:30～20:45 Rig yoga MADOKA ※詳細は別紙へ				19:30～20:45 Rig yoga KYOHEI ※詳細は別紙へ						19:30～20:45 Rig yoga MITSUYO ※詳細は別紙へ					
															19:30～20:30 マスターズ 無料						
													・インストラクターの都合により、プログラム・内容を変更する場合がございます。 ・バーベル・ストレッチポール・ステップ・バランスボール・を使うレッスンは、器具がなくなり次第締め切らせていただきます。 ・レッスンの途中入場、退場は安全上のため、ご遠慮ください。 ・強度・難度は安全に運動して頂くための目安です。体力に合ったレッスンにご参加ください。 ・体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。								