2021年　5月　レッスンプログラム　スケジュール

5/3（月）～5/6（木）は休館日となります。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
① 10:30～50分 esty yoga 大橋	③ 10:30～45分 SH'BAM VRレッスン	① 11:00～20分 はじめてTRX	③ 10:30～45分 アクアビクス 池内
NEW ② 12:00～50分 POWER 澤田	① 12:00～50分 ボディケア 池内		
① 13:30～50分 楽々ストレッチ＆ヨガ 榊原	③ 13:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
15:00～50分 フラダンス 石川	③ 14:30～45分 SH'BAM VRレッスン		
	② 15:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
	② 18:45～45分 BODY BALANCE VRレッスン	① 19:00～20分 筋膜リリース	
NEW ③ 20:00～45分 ZUMBA TOMOKO	③ 19:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
② 21:20～50分 CENTERGY 宮田	NEW ① 21:00～50分 BODY MAKE YOGA 榊原		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
③ 10:30～50分 ステップアップエアロ TOMOKO	① 10:30～50分 RELAX YOGA 下村		③ 11:00～30分 シンプルアクア 新川
	③ 12:00～45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 12:00～20分 筋膜リリース	
NEW ② 12:30～30分 POWER 伊藤			
NEW ③ 13:30～30分 fight 淺田	① 13:30～50分 ナチュラルヨガ 二見		
	③ 14:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
	③ 15:45～45分 SH'BAM VRレッスン		
	③ 18:45～45分 SH'BAM VRレッスン	① 19:00～10分 HIIT	
③ 20:00～50分 ストリートダンスエクササイズ 谷	③ 19:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
	② 20:45～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
③ 21:20～50分 fight 宮田	③ 21:45～45分 SH'BAM VRレッスン		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
① 10:00～50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン	
	③ 11:30～45分 SH'BAM VRレッスン	
③ 12:00～45分 B.style.step 小野山	② 12:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン	
		13:00～50分 スイム初級 中村
③ 13:30～50分 fight 宮田	③ 13:30～45分 SH'BAM VRレッスン	
	② 15:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン	
	③ 16:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン	
	③ 19:00～45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 19:30～20分 アロマ DE コアトレ
② 20:00～50分 CENTERGY 中村		
	③ 20:30～45分 B.style.step 小野山	
③ 21:20～50分 groove 新川	② 21:45～45分 BODY BALANCE VRレッスン	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
NEW ② 10:30～50分 CENTERGY 宮田	③ 10:45～45分 SH'BAM VRレッスン		③ 11:00～30分 アクアウォーク 前田
	② 11:45～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
③ 12:00～50分 groove 新川			12:00～50分 スイム上級 中村
	③ 12:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 13:00～10分 HIIT	
① 13:30～50分 ナチュラルヨガ 浜本	③ 13:45～45分 SH'BAM VRレッスン		
	③ 14:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
	② 15:45～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
	③ 18:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 19:00～20分 はじめてTRX	
② 20:00～50分 POWER 澤田	NEW 20:00～50分 CENTERGY 中村		
NEW ③ 21:20～50分 fight 淺田	③ 21:15～45分 SH'BAM VRレッスン		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ
① 10:30～50分 esty yoga 大橋	③ 10:30～45分 SH'BAM VRレッスン
	③ BODY COMBAT VRレッスン
③ 12:30～45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬	② 12:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン
	③ 13:30～45分 SH'BAM VRレッスン
	② 15:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン
③ 15:30～50分 ステップアップエアロ 平井	③ 16:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン
	③ 16:30～45分 SH'BAM VRレッスン
② 17:00～50分 CENTERGY 宮田	③ 17:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン
③ 18:20～50分 groove 新川	② 18:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
① 10:30～50分 モーニングヨガ 渡辺	③ 10:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30～20分 はじめてTRX
③ 11:50～50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺	③ 11:45～45分 SH'BAM VRレッスン	
	② 13:00～45分 バレトン 渡辺	
② 14:00～50分 POWER 前田	③ 14:30～45分 SH'BAM VRレッスン	
NEW ③ 15:20～50分 fight 伊藤	② 15:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン	
	③ 16:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン	

【定員について】

- Aスタジオ　30名
- Bスタジオ　20名
- ジムエリア　6名
- アクアエリア　20名
- アロマサウナ　6名

esty fitness club