

アダストリアみとアリーナ 【東町運動公園体育館】 2022年9月グループエクササイズスケジュール

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3
9:00												
9:30												
10:00												
10:30			こころとカラダの調整教室 10:00-11:00 シンプルヨガ				こころとカラダの調整教室 10:15-11:15 シンプルヨガ	10:15-11:00 ボディジャム 45 木村 望	こころとカラダの調整教室 10:00-11:00 パワーヨガ	HIPHOP スクール (小学生対象) 10:00-11:00	10:00-10:30 グリット	
11:00	10:30-11:30 元気クラブ①	10:30-11:00 バー (バレエ) 木村 望			こころとカラダの調整教室 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ						11:00-11:45 ボディバンプ 45 白畑 勝也	
11:30		11:30-12:15 ボディバランス 45 木村 望										
12:00			こころとカラダの調整教室 12:00-13:00 ペルビック ストレッチ			11:45-12:30 ボディコンバット 45 石川 聖		11:30-12:15 シバム SUMI				
12:30												
13:00		12:45-13:30 ボディバンプ 45 小崎 陽			12:15-12:45 ボディステップ 30 岡野 知聡							
13:30	こころとカラダの調整教室 13:00-14:00 ゆるめるヨガ				13:15-13:45 ボディコンバット 30 阿部 雄大			13:00-14:00 元気クラブ②				
14:00			こころとカラダの調整教室 13:30-14:30 やさしい 健康ピラティス									
14:30					14:15-14:45 ボディアタック 30 阿部 雄大							
15:00												
15:30								こころとカラダの調整教室 14:40-15:40 リラックスヨガ				
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

休館日

- ・ THE TRIPはFP会員（ワンディパス購入時）が¥500、DI会員は¥1,100
- ・ LesMILLSプログラム (DI価格)
45~60分クラス ¥700 (RPM、SPRINT、GRIT)
30分クラス ¥500
- ・ ワンディパス ¥1,750
- ・ サイクルクラスは事前予約が必要
【FP会員優先予約前日22時~当日9時、DI会員、FP会員当日予約当日12時~直前】

※ FP=フリーパス DI=ドロップイン

予約 (定員10名)

予約 (定員10名)

予約 (定員10名)

予約 (定員10名)

予約 (定員10名)

・クラスは、全て多目的室1または2&3、もしくは1&2&3で実施いたします。
 ・多目的室2/3は、予約が満員の場合は、多目的室1へ変更いたします。
 ・連絡事項は、お申し込みの受付メールを、変更の連絡先へお送りください。