

# アダストリアみとアリーナ 【東可運動公園体育館】 2022年6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			こことカラダの調整教室 10:00-11:00 シンプルヨガ						ここ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 阿部 雄大	
10:30	10:30-11:30 元気クラブ①	10:30-11:00 パー (バレエ) 木村 望			こことカラダの調整教室 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ	10:45-11:30 ボディジャム 45 石川 聖						
11:00												
11:30		11:30-12:15 ボディバランス 45 木村 望							11:30-12:15 シバム SUMI			11:00-11:45 ボディジャム 45 石川 聖
12:00			こことカラダの調整教室 12:00-13:00 ペルビック ストレッチ			12:00-12:30 ボディコンバット 30 石川 聖						
12:30												
13:00		12:45-13:30 ボディバランス 45 小崎 陽					13:00-13:45 ボディバランス 45 SUMI					12:15-13:00 ボディコンバット 45 石川 聖
13:30	こことカラダの調整教室 13:00-14:00 ゆるめるヨガ								13:00-14:00 元気クラブ②			
14:00			こことカラダの調整教室 13:30-14:30 やさしい 健康ピラティス									13:30-14:15 ボディステップ 45 阿部 雄大
14:30												
15:00						こことカラダの調整教室 14:00-15:00 ポールエクササイズ						
15:30												14:45-15:30 ボディパンプ 45 白畑 勝也
16:00												
16:30												
17:00	体育スクール (小学生対象) 15:30-19:00											
17:30												
18:00												
18:30												
19:00		18:30-19:00 トーン 30 SUMI	チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:30	予約 (定員10名)	チアダンススクール (小中高生対象) 15:30-20:30	18:30-19:15 シバム SUMI						
19:30												
20:00	19:30-20:15 ボディパンプ 45 白畑 勝也	19:30-20:15 ボディジャム 45 木村 望			こことカラダの調整教室 19:30-20:30 ハッピーヨガ	19:45-20:30 ボディステップ 45 阿部 雄大						
20:30												
21:00		20:30-21:15 シバム SUMI										
21:30	20:45-21:30 ボディバランス 45 木村 望		20:45-21:30 ボディアタック 45 白畑 勝也									
22:00												
22:30												

・ 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

●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。  
 ●多目的室内は土足禁止です。室内履きをご利用下さい。  
 ●運動中はこまめに水分補給を行い、適度な休憩を取りながら体調管理にご配慮下さい。