

PROGRAM TIME SCHEDULE 2020 4 ▶ 5 スタジオプログラムタイムスケジュール



APR. MAY. ▶▶スタジオレンタル お一人様あたり30分330円(定員8名)*フロントにて当日ご入金いただきます。

	月mon	火tue	水wed	木thu	金fri	土sat	日sun		
10:00	スタジオ サーキットエリア	スタジオ サーキットエリア	スタジオ サーキットエリア		スタジオ サーキットエリア	スタジオ サーキットエリア	スタジオ サーキットエリア	10:00	
11:00	10:30~11:30 ヨガ 田原里恵	10:30~11:30 太極拳 安田早苗	10:30~11:30 ピラティス 富岡広希		10:30~11:30 ピラティス 織田真奈美	10:30~11:30 太極拳 安田早苗	10:45~11:30 はじめようヨガ 大田愛子	11:00	
12:00	11:40~12:40 リトモス60 大曾根まどか	11:40~12:40 サーキット フラダンス サチコ・ナ・プアラニ	11:45~12:30 エアロ45(初級) 富岡広希	休 館 日	11:40~12:40 モダンフラメンコ フランスコ・サビエル・ギゼン	11:45~12:30 サーキット ヨガ 松山夏菜	11:40~12:40 フェイシャルヨガ 大田愛子	12:00	
13:00	12:50~13:20 トレーニング&コンディショニング 大曾根まどか	12:55~13:40 からだスッカリ ストレッチ&エクササイズ 木田尚斗	12:45~13:30 ヨガ 松山夏菜		12:50~13:35 ズンバ45 加藤美奈	12:40~13:25 ステップ45(初級) 高島玲佳	13:00~15:30 EVENT CLASS 予約制(15名定員)	13:00	
14:00	13:30~14:15 エアロ45(初級) 大曾根まどか	13:50~14:20 ホクシングエクササイズ30 橋本雄介	13:45~14:30 ステップ45(初級) 鈴木秀明		13:45~14:30 しなやかボディメイク 加藤美奈	13:35~14:35 ステップ60(中級) 高島玲佳		13:40~14:10 サーキット	14:00
15:00	14:30~15:30 ピラティス 南巳沙貴	14:35~15:05 ポールエクササイズ(初心者) スタッフ	14:45~15:30 ダンスエアロ45(中級) 鈴木秀明		14:40~15:40 リトモス60 赤羽美咲	14:50~17:10 EVENT CLASS 予約制(15名定員)		15:00	
16:00		15:15~16:00 ピラティス45 織田真奈美						15:45~16:30 身体調整セルフコンディショニング YU-	16:00
17:00	16:00~18:00 スタジオ レンタル		16:00~18:15 スタジオ レンタル			16:00~18:00 スタジオ レンタル		16:45~17:45 ジャイロキネシス60 YU-	17:00
18:00							17:30~19:30 スタジオ レンタル		18:00
19:00	19:00~19:45 リトモス45 洌崎優奈	18:45~19:30 ステップ45(中級) 小林実登	19:00~19:45 バレエストレッチ 篠山結衣		18:40~19:25 ステップ45(初級) A K O				19:00
20:00	20:00~20:45 パレトン 洌崎優奈	19:40~20:40 エアロ60(中級) 小林実登	20:00~20:45 パレワークアウト 篠山結衣		19:40~20:40 エアロ60(初中級) A K O				20:00
21:00	21:00~21:45 ホクシングエクササイズ45 橋本雄介	20:50~21:50 スローフローヨガ SAYURI	21:00~21:45 ズンバ45 加藤美奈		20:50~21:50 ピラティス 山本朋香				21:00
22:00	22:00~22:30 スタジオレンタル		22:00~22:30 スタジオレンタル	22:00~22:30 スタジオレンタル				22:00	

OCAT FITNESS STUDIO
平日 10:00~23:00 木曜休館日
土日祝 10:00~21:00

スタジオプログラムご利用上の注意

- ☺ マークのプログラムは初心者向けです。
- 👣 マークのプログラムはシューズは必要ありません。
- 途中入場・退場は安全上危険ですのでご注意ください。
- それぞれのプログラムには安全上または設備上定員を設けております。先着順とさせていただきます。
- イベント、各種養成などでプログラムが変更になる場合がございます。

変更の際は館内に掲示いたします。
あらかじめ、ご了承ください。

※プログラム内容、及び時間は、変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。詳細はお問い合わせください。※黒塗りのプログラムは前回より新規増設プログラム、担当者変更、時間変更のプログラムです。