

# PROGRAM TIME SCHEDULE

2017. 12 > 2018. 1

# スタジオプログラムタイムスケジュール



DEC. JAN.

▶▶スタジオレンタル お一人様あたり30分324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 藤井真奈美	10:30~11:30 陳式太極拳 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 フラダンス サチコ・ナ・ブアラニ	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 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 骨盤引き締め体操 木田尚斗	12:45~13:30 ヨガ 松山夏菜		12:50~13:35 ステップ45(初級) 駒澤悟	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)	13:00~15:30 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	13:55~14:25 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) 魚原大		13:45~14:30 ポルドブラ45 駒澤悟	13:35~14:35 ステップ60(中級) 高島玲佳			13:40~14:10 サーキット	15:00~15:35 サーキット	14:00
15:00	14:30~15:30 ピラティス 南巳沙貴	14:40~15:10 ボールエクササイズ(初心者) スタッフ	14:45~15:30 リトモス45 魚原大		14:40~15:25 エアロ45(中級) 駒澤悟	14:50~17:10 EVENT CLASS 予約制(15名定員)			15:45~16:45 ダンス基礎 小西高裕	17:00~17:45 ホールコンディショニング45 小西高裕	15:00
16:00	16:00~18:00 スタジオ レンタル		15:45~17:00 ダンスエアロ スクール 魚原大 (有料)		15:40~18:00 スタジオ レンタル	17:30~19:30 スタジオ レンタル					16:00
17:00			17:15~18:15 スタジオ レンタル						17:00		
18:00									18:00		
19:00	19:00~19:45 エアロ45(初級) 洌崎優奈	18:45~19:30 ステップ45(初級) 今堀加奈子	19:00~19:45 パワーヨガ 南巳沙貴		18:35~19:20 ステップ45(中級) 山下友希	19:35~20:35 エアロ60(中級) 山下友希			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) 今堀加奈子	20:00~20:45 ピラティス 南巳沙貴		20:45~21:45 ピラティス 山本朋香				20:00		
21:00	21:10~21:55 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 村木麻生						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。