

月~木	10:00~23:00
土	10:00~21:00
日・祝	10:00~20:00

休館日	毎週金曜日
	その他：年末年始・夏季
	施設点検・イベント実施等

お知らせ  
 ・2月11日(月)、3月21日(木) 祝日営業日  
 ・3月2日(土)メンテナンス休館日

TEL 024-555-6451

ピュアネス福島 検索

「代行・休講お知らせ」・「スタッフブログ」もご覧いただけます。

	MON(月)		TUE(火)		WED(水)		THU(木)		SUT(土)		SUN(日)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00		マスターズ(有料)											10:00
:15													:15
10:30	はじめてエアロ45	10:00~11:00	ヨガ60		ルーシーダットン60(タイ式ヨガ)		ZUMBA		基本のエアロ45		癒しのヨガ60		10:30
:45													:45
11:00	10:30~11:15 齋藤		10:15~11:15 作間		10:10~11:10 大内		10:15~11:00 佐藤(奈)		10:15~11:00 齋藤		10:15~11:15 作間		11:00
:15													:15
11:30	RADICAL POWER	RADICAL			X55	RADICAL	ピラティス60		ベリーダンス45		ショートバーベル20		11:30
:45	11:30~12:00 齋藤				11:25~11:55 松崎		11:15~12:15 作間		11:15~12:00 Harumi		11:30~11:50 佐藤(真)		:45
12:00													12:00
:15													:15
12:30	UBOUND	アクアエアロ			エアロシェイプ45		エアロシェイプ45		ボディメイクエクササイズ30				12:30
:45	12:15~12:45 尾形	12:00~12:30			12:05~12:50 松崎		12:05~12:50 松崎		12:10~12:40 大友				:45
13:00	定員 25名				かんたんステップ30								13:00
:15					12:45~13:15 磯田								:15
13:30	陰ヨガ60				ポールドブラ45								13:30
:45	13:00~14:00 瀬谷				13:05~13:50 黒澤								:45
14:00					ポールピラティス30	水中ウォーク	ルーシーダットン60(タイ式ヨガ)						14:00
:15					13:30~14:00 尾形	13:30~14:00	13:15~14:15 大内						:15
14:30	ヨガ60				定員 20名	作間							14:30
:45	14:15~15:15 瀬谷				ウルトラバーニング+コンディショニング								:45
15:00					14:15~15:00 松崎								15:00
:15													:15
15:30	ピラティス30				MEGA DANZ	RADICAL	骨盤体操30	タオル					15:30
:45	15:30~16:00 作間				15:15~15:45 佐藤(奈)		15:05~15:35 磯田						:45
16:00													16:00
:15													:15
16:30													16:30
:45													:45
17:00													17:00
:15													:15
17:30													17:30
:45													:45
18:00													18:00
:15													:15
18:30	ショートバーベル30				MEGA DANZ	RADICAL	ボディメイクエクササイズ30						18:30
:45	18:15~18:45 佐藤(真)				18:15~18:45 佐藤(奈)		18:30~19:00 大友						:45
19:00													19:00
:15													:15
19:30	やさしいアシュタンガヨガ60	マスターズ(有料)			フローラーシー60								19:30
:45	19:00~20:00 瀬谷	19:00~20:00			19:00~20:00 大内								:45
20:00													20:00
:15													:15
20:30	ZUMBA	アクアエアロ			X55	RADICAL	フラエクササイズ45						20:30
:45	20:10~20:55 五十嵐	20:00~20:30			20:15~21:00 尾形		20:10~20:55 湯田						:45
21:00													21:00
:15													:15
21:30	ピラティス45												21:30
:45	21:05~21:50 五十嵐												:45
22:00													22:00
:15													:15
22:30													22:30

LINE@にて代行・休講情報の配信もしております。  
 急な代行・休講が分かるので大変便利です♪フロントにて簡単にLINE@のお友達登録ができますので、気軽にお問い合わせ下さい。

【タイムスケジュールについて】  
 定期的にスタジオプログラムの見直しを行っております。又、クラブ・インストラクターの都合により、プログラムが代行・休講・変更等となる場合がありますので、ご理解とご協力の程お願い致します。

【初めてスタジオレッスンに参加される方】  
 初心者の方は、『🍃』のプログラムから、参加されることをお勧め致します。  
 また、同一プログラムの場合でもインストラクターにより、内容が異なる場合があります。  
 ご不明な点がありましたら、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

【プログラムについて】  
 定員制プログラムに関しては、レッスン開始10分前にフロントにてチケットを配布致します。

- 🍃 ... 初心者向けのプログラム
- 👍 ... どなたでも参加できるレベルのプログラム
- 🔥 ... より脂肪を燃焼するプログラム