

# PROGRAM TIME SCHEDULE

2018. 12 > 2019. 1

# スタジオプログラムタイムスケジュール

WELLNESS LANDMARK OCAT FITNESS STUDIO

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けます。

	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
10:30~11:30	ヨガ 田原里恵	太極拳 安田早苗	ピラティス 富岡広希		ピラティス 藤井真奈美	32式太極剣 安田早苗	はじめようヨガ 大田愛子
11:40~12:40	リトモス60 大曾根まどか	フラダンス サチコ・ナ・ブアラニ	エアロ45(初級) 富岡広希		モダンフラメンコ フランスコ・ザビエル・ギゼン	ヨガ 松山夏菜	フェイシャルヨガ 大田愛子
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	からだスッキリ ストレッチ&エクササイズ 木田尚斗	ヨガ 松山夏菜		ステップ45(初級) 加藤美奈	ステップ45(初級) 高島玲佳	
13:30~14:15	エアロ45(初級) 大曾根まどか	ホクシングエクササイズ 30 橋本雄介	ステップ45(初級) 鈴木秀明		パレトン 加藤美奈	ステップ60(中級) 高島玲佳	13:00~15:30 EVENT CLASS 予約制(15名定員)
14:30~15:30	ピラティス 南巳沙貴	14:35~15:05 ホールエクササイズ(初心者) スタッフ	14:45~15:30 ダンスエアロ45(中級) 鈴木秀明		14:40~15:25 リトモス45 加藤美奈		15:05~15:35 サーキット
15:15~16:00		ピラティス45 藤井真奈美				14:50~17:10 EVENT CLASS 予約制(15名定員)	15:45~16:30 ストリートダンス45 白井真優
16:00~18:00	スタジオ レンタル		16:00~18:15 スタジオ レンタル		15:40~18:00 スタジオ レンタル		16:45~17:45 ジャイロキネシス60 白井真優
18:45~19:30		ステップ45(初級) 今堀加奈子	19:00~19:45 パレワークアウト(初級) 垂口陸		18:40~19:25 ステップ45(中級) 松本海	17:30~19:30 スタジオ レンタル	
19:40~20:40		エアロ60(中級) 今堀加奈子	20:00~20:45 ピラティス45 南巳沙貴		19:40~20:40 エアロ60(中級) 松本海		
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		
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		

休館日

OCAT FITNESS STUDIO  
平日 10:00~23:00 木曜休館日  
土日祝 10:00~21:00  
TEL:06-6631-6255

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。