

JUN. JUL. >>>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	カンフー扇 安田早苗	10:45~11:30 はじめようヨガ 大田愛子
11:00							
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	11:40~12:40 フェイシャルヨガ 大田愛子
12:00							
12:50~13:20	ドレーニング&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							
13:30~14:15	エアロ45(初級) 大曾根まどか	13:55~14:25 ボクシングエクササイズ*30 木田尚斗	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	13:00~15:30 EVENT CLASS 予約制(15名定員)
14:00		13:55~14:25 サーキット					
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		15:05~15:35 サーキット
15:00							
16:00			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	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
16:00	16:00~18:00 スタジオ レンタル						
17:00			17:15~18:15 スタジオ レンタル				17:00~17:45 ボールコンディショニング45 小西高裕
18:00							
18:00						17:30~19:30 スタジオ レンタル	
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 スタイルアップトレーニング 南巳沙貴		18:35~19:20 ステップ45(中級) 山下友希		
19:00							
20:00	20:00~20:45 バレトン 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		19:35~20:35 エアロ60(中級) 山下友希		
20:00							
21:00	21:10~21:55 ボ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		20:45~21:45 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		

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

- ☺ このマークがついているプログラムは初心者向けです。
- 途中入場・途中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。