

| 時間    | 月曜日                                        |                                                                | 火曜日                                           |                                                                 | 水曜日                                     |                                                                 | 時間    | 金曜日        |                                              | 土曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             | 日曜日                                                  |                                             | 時間                                               |  |
|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
|       | STUDIO 1st                                 | HOT Collaagen                                                  | STUDIO 1st                                    | HOT Collaagen                                                   | STUDIO 1st                              | HOT Collaagen                                                   |       | STUDIO 1st | HOT Collaagen                                | STUDIO 1st                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | HOT Collaagen                               | STUDIO 1st                                           | HOT Collaagen                               |                                                  |  |
| 10:00 | 太極拳45<br>10:15～11:00<br>菊地 三枝              |                                                                | ヨガ45<br>～リラックス～<br>10:15～11:00<br>北原 由理       |                                                                 |                                         |                                                                 | 10:00 |            |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                             | ヨガ45<br>～ボディメンテナンス～<br>10:15～11:00<br>坂井 結美          |                                             | 10:00                                            |  |
| 11:00 |                                            | 背骨の調律エクササイズ45<br>Sintex®～眠れる体づくり～<br>10:30～11:15<br>五味 澄子 warm |                                               |                                                                 | 初めてエアロ30<br>10:30～11:00<br>山田 信子        | おはようストレッチ20<br>10:20～10:40<br>北川 瑞子                             |       | 11:00      | ヨガ45<br>～ボディメンテナンス～<br>10:30～11:15<br>今川 千恵子 | ポディシェイプ30<br>10:15～10:45<br>山田 信子                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SOUL DANCE45<br>10:25～11:10<br>週代わりインストラクター | ヨガ45<br>～リラックス～<br>10:15～11:00<br>荒木 知子 warm         | ヨガ45<br>～ボディメンテナンス～<br>10:15～11:00<br>坂井 結美 | 11:00                                            |  |
| 12:00 | フラダンス45<br>11:20～12:05<br>Niulani茜         | ボディメイク45<br>11:35～12:20<br>山田 信子 warm                          | ファイティング45<br>11:20～12:05<br>ちなつ               | コラーゲンヨガ45<br>～ヴィンヤサフロー～<br>11:20～12:05<br>北原 由理 warm            | エアロ初級45<br>11:20～12:05<br>山田 信子         | ヨガ45<br>～ボディメンテナンス～<br>11:00～11:45<br>北川 瑞子                     |       | 12:00      | ヨガ45<br>～ヴィンヤサフロー～<br>11:35～12:20<br>今川 千恵子  | 初めてステップ45<br>11:05～11:50<br>山田 信子 17                                                                                                                                                                                                                                                                                           | パーオソル45<br>11:30～12:15<br>荒木 知子             | ボディコンディショニング45<br>11:35～12:20<br>石井 恵 warm           | RITMOS45<br>11:20～12:05<br>波多野 勝文           | 12:00                                            |  |
| 13:00 | エアロ初級30<br>12:25～12:55<br>すう               | コラーゲンヨガ45<br>～ヒーリングフロー～<br>12:40～13:25<br>下田 陽子 warm           | コンディショニング45<br>12:25～13:10<br>ちなつ             | コラーゲンピラティス45<br>～シンプル～<br>12:25～13:10<br>重富 幸子 warm             | ヨガ45<br>～リラックス～<br>12:25～13:10<br>ジョセフ鮎 | 全身シェイプ30<br>12:05～12:35<br>安場 友紀                                |       | 13:00      | ラテン45<br>12:40～13:25<br>トモコ ポルネチェリ           | フラダンス45<br>12:10～12:55<br>高田 里美                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                             | コラーゲンピラティス45<br>～シンプル～<br>12:40～13:25<br>阿部 ひかり warm | POWER CARDIO45<br>12:25～13:10<br>KEN 25     | 13:00                                            |  |
| 14:00 | エアロ中級45<br>13:15～14:00<br>すう               |                                                                | BALLETONE45<br>～パレトン～<br>13:30～14:15<br>重富 幸子 |                                                                 | ZUMBA45<br>13:30～14:15<br>ジョセフ鮎         | バランスエクササイズ45<br>12:55～13:40<br>安場 友紀 17                         |       | 14:00      | カーディオキックボクシング45<br>13:45～14:30<br>EMI        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | エアロ上級45<br>13:20～14:05<br>及川 健              | タイ式ヨガ45<br>13:45～14:30<br>阿部 ひかり warm                | FIGHT DO45<br>13:30～14:15<br>KEN            | 14:00                                            |  |
| 15:00 | JAZZダンス45<br>14:20～15:05<br>増本 優子          | コラーゲンヨガ45<br>～ダイエット～<br>13:45～14:30<br>下田 陽子 warm              | エアロ初級45<br>14:35～15:20<br>中野 智恵               | MEGA DANZ45<br>14:10～14:55<br>ASAMI                             |                                         | ダンスコンディショニング<br>ストレッチ45<br>14:35～15:20<br>荒木 知子 17              |       | 15:00      | RITMOS45<br>14:50～15:35<br>EMI               | 社交ダンス45<br>入門・初級<br>14:35～15:20<br>川瀬 昌明                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SALSATION®45<br>14:25～15:10<br>Manzana      |                                                      | X55(エクストリーム55)45<br>14:35～15:20<br>ASAMI 25 | 15:00                                            |  |
| 16:00 | ヨガ45<br>～シンプル～<br>15:25～16:10<br>佐々木 小夜子   |                                                                | エアロ中級45<br>15:40～16:25<br>中野 智恵               | チケット¥1,100<br>パレエ60<br>【有料クラス】<br>定員17名<br>15:15～16:15<br>重富 幸子 | JAZZダンス45<br>15:40～16:25<br>荒木 知子 17    | パレエ初級45<br>15:35～16:20<br>荒木 知子 17                              |       | 16:00      | ヨガ45<br>～リラックス～<br>15:55～16:40<br>石垣 麻衣子     | チケット¥1,600<br>社交ダンス60<br>【有料クラス】<br>定員10名<br>15:40～16:40<br>川瀬 昌明                                                                                                                                                                                                                                                              | FIGHT DO45<br>15:30～16:15<br>安井 康貴          | ステップ初級30<br>15:45～16:15<br>すう 17                     | U BOUND45<br>15:40～16:25<br>ASAMI 25        | 16:00                                            |  |
| 17:00 | 背骨コンディショニング45<br>16:30～17:15<br>佐々木 小夜子    |                                                                | ステップ初級45<br>16:45～17:30<br>石河 知可子 25          |                                                                 | 奇数週 Aya                                 | チケット¥1,100<br>パレエ60<br>【有料クラス】<br>定員17名<br>16:40～17:40<br>荒木 知子 |       | 17:00      |                                              | 瞑想リラックス30<br>17:05～17:35<br>石垣 麻衣子                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ダイエットヨガ45<br>16:35～17:20<br>PAKI            | ステップ中級45<br>16:35～17:20<br>すう 17                     | エアロ上級45<br>16:45～17:30<br>すう                | 17:00                                            |  |
| 18:00 |                                            | パレエ初中級45<br>18:00～18:45<br>陽ひなた 17                             |                                               | コラーゲンヨガ45<br>～ヴィンヤサフロー～<br>18:00～18:45<br>開沼 美樹 warm            | エアロ初級45<br>18:00～18:45<br>橋本 浩貴         | ジュニアパレエ60<br>【小学1年～6年生】<br>18:00～19:00<br>荒木 知子                 |       | 18:00      |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | パレエ初級45<br>18:00～18:45<br>荒木 知子 17          |                                                      |                                             | 18:00                                            |  |
| 19:00 | HIP HOP45<br>18:55～19:40<br>赤地 寿美          | パレエ初中級45<br>19:05～19:50<br>陽ひなた 17                             | ヨガ45<br>～ボディメンテナンス～<br>18:55～19:40<br>川島 早苗   | コラーゲンヨガ45<br>～リラックス～<br>19:05～19:50<br>開沼 美樹 warm               | エアロ中級45<br>19:05～19:50<br>橋本 浩貴         |                                                                 |       | 19:00      | はじめてヨガ30<br>19:10～19:40<br>廣田 磨里亜            | パレエ中級45<br>19:05～19:50<br>荒木 知子 17                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                      |                                             | 19:00                                            |  |
| 20:00 | RADICAL POWER30<br>20:00～20:30<br>安井 康貴 25 | ピラティス45<br>20:10～20:55<br>赤地 寿美                                | X55(エクストリーム55)45<br>20:00～20:45<br>ASAMI 25   | 美脚ヨガ45<br>20:10～20:55<br>JUN                                    | RITMOS45<br>20:10～20:55<br>波多野 勝文       | コラーゲンヨガ45<br>～リラックス～<br>20:00～20:45<br>廣田 磨里亜 warm              |       | 20:00      | POWER CARDIO45<br>20:00～20:45<br>安井 康貴 25    | ＜お客様へご利用上のご注意＞<br>★全てのレッスンはWEB予約となります。レッスン開始15分前までにご予約をお願いします。<br>★レッスンのキャンセルはレッスン開始30分前までとなります。それ以降は無断キャンセル扱いとなります。<br>※詳しくはHPでご確認いただくか、スタッフにお尋ねください。<br>★レッスン開始時刻以降のレッスンのご参加はご遠慮願います。<br>★クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては、館内のインフォメーションにてご案内いたします。<br>★レッスンご参加の際はマスク着用をお願い致します。<br>★スタジオ入室の手指消毒・ヨガマットやパーペル等レッスン時に利用した器具の消毒にご協力ください。 |                                             |                                                      |                                             |                                                  |  |
| 21:00 | FIGHT DO45<br>20:50～21:35<br>あき            |                                                                | U BOUND45<br>21:05～21:50<br>ASAMI 25          | ハタ月礼拝45<br>21:15～22:00<br>JUN                                   | OXIGENO45<br>21:15～22:00<br>波多野 勝文      |                                                                 |       | 21:00      | FIGHT DO45<br>21:05～21:50<br>あき              | warm<br>CollagenStudio<br>左記の枠内のレッスンがwarm<br>スタジオになります。(温度60%温<br>度30℃)<br>左記の枠内のレッスンがコラー<br>ゲンスタジオとなります。<br>バスタオルとお水を<br>ご用意ください。                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                      |                                             | 左記の【裸足マーク】及びヨガ<br>プログラム、HOTプログラム<br>は裸足でご参加頂けます。 |  |
| 22:00 |                                            |                                                                |                                               |                                                                 |                                         |                                                                 |       | 22:00      |                                              | 最新プログラム代行情<br>報はこちら                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                                      |                                             |                                                  |  |

＜お客様へご利用上のご注意＞  
 ☆全てのレッスンはWEB予約となります。レッスン開始15分前までにご予約をお願いします。  
 ☆レッスンのキャンセルはレッスン開始30分前までとなります。それ以降は無断キャンセル扱いとなります。  
 ※詳しくはHPでご確認いただくか、スタッフにお尋ねください。  
 ☆レッスン開始時刻以降のレッスンのご参加はご遠慮願います。  
 ☆クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては、館内のインフォメーションにてご案内いたします。  
 ☆レッスンご参加の際はマスク着用をお願い致します。  
 ☆スタジオ入室の手指消毒・ヨガマットやバーベル等レッスン時に利用した器具の消毒にご協力ください。

warm

Collagen Studio

※左記の枠内のレッスンがwarm  
スタジオとなります。(温度60%温  
度30℃)  
※左記の枠内のレッスンがコラ  
ゲンスタジオとなります。

バスタオルとお水  
をご用意ください。



左記の【裸足マーク】及びヨガ  
プログラム、HOTプログラム  
は裸足でご参加頂けます。



最新プログラム代行情  
報はこちら