

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 Collaen	STUDIO 1st	HOT Collaen	STUDIO 1st	HOT Collaen		STUDIO 1st	HOT Collaen	STUDIO 1st	HOT Collaen	STUDIO 1st	HOT Collaen	
10:00	太極拳45 10:15~11:00 菊地 三枝	背骨の調律エクササイズ45 Sintex®~眠れる体づくり~ 10:30~11:15 五味 澄子	ヨガ45 ~リラックス~ 10:15~11:00 北原 由理		はじめてエアロ30 10:30~11:00 山田 信子	おはようストレッチ20 10:20~10:40 北川 瑞子	10:00	ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 10:30~11:15 今川 千恵子	ボディシェイプ30 10:15~10:45 山田 信子	SOUL DANCE45 10:25~11:10 交代わりインストラクター	ヨガ45 ~リラックス~ 10:15~11:00 荒木 知子	ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 10:15~11:00 坂井 結美	10:00	
11:00	フラダンス45 11:20~12:05 安藤 まどか	ボディメイク45 11:35~12:20 山田 信子	ファイティング45 11:20~12:05 ちなつ	コラーゲンヨガ45 ~ヴィンヤサフロー~ 11:20~12:05 北原 由理	エアロ初級45 11:20~12:05 山田 信子	ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 11:00~11:45 北川 瑞子	11:00	ヨガ45 ~ヴィンヤサフロー~ 11:35~12:20 今川 千恵子	はじめてステップ45 11:05~11:50 山田 信子	バーオソル45 11:30~12:15 荒木 知子	ボディコンディショニング45 11:35~12:20 石井 恵	RITMOS45 11:20~12:05 波多野 勝文	11:00	
12:00	エアロ初級30 12:25~12:55 すう	コラーゲンヨガ45 ~ヒーリングフロー~ 12:40~13:25 下田 陽子	コンディショニング45 12:25~13:10 ちなつ	コラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 12:25~13:10 重富 幸子	ヨガ45 ~リラックス~ 12:25~13:10 ジョセフ 鮎	全身シェイプ30 12:05~12:35 安場 友紀	12:00	ラテン45 12:40~13:25 トモコ ポルネチェリ	フラダンス45 12:10~12:55 高田 里美	エアロ上級45 13:20~14:05 及川 健	コラーゲンピラティス45 ~シンプル~ 12:40~13:25 阿部 ひかり	POWER CARDIO45 12:25~13:10 KEN	12:00	
13:00	エアロ中級45 13:15~14:00 すう	コラーゲンヨガ45 ~ダイエット~ 13:45~14:30 下田 陽子	BALLETONE45 ~バレトン~ 13:30~14:15 重富 幸子	MEGA DANZ45 14:10~14:55 ASAMI	ZUMBA45 13:30~14:15 ジョセフ 鮎	バランスエクササイズ45 12:55~13:40 安場 友紀	13:00	カーディオキックボクシング45 13:45~14:30 EMI	社交ダンス45 入門・初級 14:35~15:20 川瀬 昌明	SALSATION®45 14:25~15:10 Manzana	タイ式ヨガ45 13:45~14:30 阿部 ひかり	FIGHT DO45 13:30~14:15 KEN	13:00	
14:00	JAZZダンス45 14:20~15:05 増本 優子	リングストレッチ20 14:50~15:10 安井 康貴	エアロ初級45 14:35~15:20 中野 智恵	ASAMI	パレエ初級45 14:30~15:15 荒木 知子	パレエ初級45 15:35~16:20 荒木 知子	14:00	ヨガ45 ~リラックス~ 15:55~16:40 石垣 麻衣子	社交ダンス60 【有料クラス】 定員10名 15:40~16:40 川瀬 昌明	FIGHT DO45 15:30~16:15 安井 康貴	X55(エクストリーム55)45 14:35~15:20 ASAMI	コラーゲンヨガ45 ~ヴィンヤサフロー~ 14:50~15:35 JUN	14:00	
15:00	ヨガ45 ~シンプル~ 15:25~16:10 佐々木 小夜子	肩&二の腕シェイプ20 15:30~15:50 安井 康貴	エアロ中級45 15:40~16:25 中野 智恵	パレエ60 【有料クラス】 定員17名 15:15~16:15 重富 幸子	JAZZダンス 15:40~16:25 奇数週 Aya	パレエ初級45 16:40~17:40 荒木 知子	15:00	エアロ中級45 17:00~17:45 雨宮 彩乃	心のリラックス~めいそら~ 17:05~17:35 石垣 麻衣子	ステップ初級30 15:45~16:15 すう	U BOUND45 15:40~16:25 ASAMI	コラーゲンヨガ45 ~リラックス~ 15:55~16:40 JUN	15:00	
16:00	背骨コンディショニング45 16:30~17:15 佐々木 小夜子	ポールストレッチ20 16:50~17:10 中澤 純眸	ステップ初級45 16:45~17:30 石河 知可子	引き締めお腹15 16:35~16:50 中澤 純眸	奇数週 AyaIR=ダンス コンディショニングスト レッチ	パレエ60 【有料クラス】 定員17名 16:40~17:40 荒木 知子	16:00	エアロ中級45 17:00~17:45 雨宮 彩乃	パレエ初級45 18:00~18:45 荒木 知子	ステップ中級45 16:35~17:20 すう	エアロ上級45 16:45~17:30 すう	BEAT YOGA45 17:00~17:45 ASAMI	16:00	
17:00	パレエ初中級45 18:00~18:45 陽ひなた	パレエ初中級45 19:05~19:50 陽ひなた	ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 18:55~19:40 川島 早苗	コラーゲンヨガ45 ~ヴィンヤサフロー~ 18:00~18:45 開沼 美樹	エアロ初級45 18:00~18:45 橋本 浩貴	ジュニアパレエ60 【小学1年~6年生】 18:00~19:00 荒木 知子	17:00	はじめてヨガ30 19:10~19:40 廣田 磨里亜	パレエ中級45 19:05~19:50 荒木 知子	Bowspring yoga45 17:40~18:25 PAKI			17:00	
18:00	HIP HOP45 18:55~19:40 赤地 寿美	パレエ初中級45 19:05~19:50 陽ひなた	ヨガ45 ~ボディメンテナンス~ 18:55~19:40 川島 早苗	コラーゲンヨガ45 ~リラックス~ 19:05~19:50 開沼 美樹	エアロ中級45 19:05~19:50 橋本 浩貴		18:00	POWER CARDIO45 20:00~20:45 安井 康貴	パレエ初級45 18:00~18:45 荒木 知子				18:00	
19:00	RADICAL POWER30 20:00~20:30 安井 康貴	ピラティス45 20:10~20:55 赤地 寿美	X55(エクストリーム55)45 20:00~20:45 ASAMI	美脚ヨガ45 20:10~20:55 JUN	RITMOS45 20:10~20:55 波多野 勝文	コラーゲンヨガ45 ~リラックス~ 20:00~20:45 廣田 磨里亜	19:00	FIGHT DO45 21:05~21:50 あき	リングストレッチ20 21:10~21:30 安井 康貴				19:00	
20:00	FIGHT DO45 20:50~21:35 あき		U BOUND45 21:05~21:50 ASAMI	ハタ月礼拝45 21:15~22:00 JUN	OXIGENO45 21:15~22:00 波多野 勝文		20:00							20:00
21:00							21:00							21:00
22:00							22:00							22:00

＜お客様へご利用上のご注意＞
 ☆予約マークのレッスンのみWEB予約制となります。レッスン開始15分前までにご予約をお願いいたします。
 ☆レッスン開始時刻以降のスタジオ入室はご遠慮願います。
 ☆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いたします。
 ☆スタジオ入退室の手指消毒・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。

＜左記の枠内のレッスンが
warmスタジオになります。
(温度60%湿度30%)

＜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