

	月	火	水	金	土	日
	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st
10:00						WARM
10:15 ~ 11:00	太極拳45 菊池 三枝	WARM 10:30 ~ 11:15 背骨の調律エクササイズ45 Sintex®~ 眠れる体づくり~ 五味 澄子	10:15 ~ 11:00 予約 ヨガ45 ~ リラックス ~ 北原 由理	10:15 ~ 11:00 予約 エアロ初級45 山田 信子	10:20 ~ 10:40 おはようストレッチ20 北川 瑞子	10:30 ~ 11:15 予約 ヨガ45 ~ ボディメンテナンス ~ 今川 千恵子
11:00	11:20 ~ 12:05 予約 フラダンス45 安藤 まどか	11:35 ~ 12:20 予約 ボディメイク45 山田 信子	11:20 ~ 12:05 予約 ファイティング45 ちなつ	11:20 ~ 11:50 予約 ボディシェイプ30 山田 信子	11:00 ~ 11:45 予約 ヨガ45 ~ ボディメンテナンス ~ 北川 瑞子	11:05 ~ 11:50 予約 はじめてステップ45 山田 信子
12:00	12:25 ~ 12:55 予約 エアロ初級30 すう	12:40 ~ 13:25 予約 コラーゲンヨガ45 ~ ヒーリングフロー ~ 下田 陽子	12:25 ~ 13:10 予約 コンディショニング45 ちなつ	12:25 ~ 13:10 予約 コラーゲンピラティス45 ~ シンプル ~ 重富 幸子	12:05 ~ 12:50 予約 エアロ中上級45 陸野 裕子	11:35 ~ 12:20 予約 ヨガ45 ~ ヴィンヤサフロー ~ 今川 千恵子
13:00	13:15 ~ 14:00 予約 エアロ中級45 すう	13:45 ~ 14:30 コラーゲンヨガ45 ~ ダイエット ~ 下田 陽子	13:30 ~ 14:15 予約 BALLETONE45 ~ バレトン ~ 重富 幸子	13:30 ~ 14:15 予約 ZUMBA45 ジョセフ 祐	12:10 ~ 12:55 予約 フラダンス45 高田 里美	12:40 ~ 13:25 予約 ラテン45 トモコ ボルネチェリ
14:00	14:20 ~ 15:05 予約 JAZZダンス45 増本 優子	14:50 ~ 15:10 リングストレッチ20 安井 康貴	14:10 ~ 14:55 予約 MEGA DANZ45 ASAMI	14:35 ~ 15:20 予約 [奇数週] ダンスコンディショニング ストレッチ(Aya) [偶数週] Afro Mix(ジョセフ 祐)	13:10 ~ 13:55 予約 バランスエクササイズ45 安場 友紀	13:15 ~ 14:15 フラダンス60 高田 里美 有料サークル: ¥550 定員: 17名
15:00	15:25 ~ 16:10 予約 ヨガ45 ~ シンプル ~ 佐々木 小夜子	15:30 ~ 15:50 肩&二の腕トレーニング20 安井 康貴	15:15 ~ 16:00 予約 はじめてバレエ45 重富 幸子	15:40 ~ 16:25 予約 エアー初級45 中野 智恵	14:50 ~ 15:35 予約 RITMOS45 EMI	14:35 ~ 15:20 予約 社交ダンス45 入門・初級 川瀬 昌明
16:00	16:30 ~ 17:15 予約 背骨コンディショニング45 佐々木 小夜子	16:10 ~ 16:30 美尻&お腹エクササイズ20 中澤 純眸	16:20 ~ 16:35 引き締めお腹15 中澤 純眸	15:40 ~ 16:25 予約 エアー中級45 中野 智恵	15:20 ~ 16:05 予約 バレエ初級45 荒木 知子	14:25 ~ 15:10 予約 SALSATION®45 Manzana
17:00	16:50 ~ 17:10 ポールストレッチ20 中澤 純眸	16:45 ~ 17:30 予約 ステップ初級45 石河 知可子	16:55 ~ 17:15 ダンベルシェイプ20 中澤 純眸	16:25 ~ 17:25 バレエ60 荒木 知子 有料クラス: ¥1,100 定員: 17名	15:55 ~ 16:40 ヨガ45 ~ リラックス ~ 石垣 麻衣子	15:30 ~ 16:15 予約 FIGHT DO45 安井 康貴
18:00			WARM			17:40 ~ 18:25 Bowspring yoga45 PAKI
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45 バレエ初中級45 陽ひなた	18:00 ~ 18:45 コラーゲン45 ~ ヴィンヤサフロー ~ 開沼 美樹	18:00 ~ 18:45 エアロ初級45 橋本 浩貴	18:00 ~ 18:45 エアロ中級45 橋本 浩貴	18:00 ~ 18:45 予約 はじめてヨガ30 廣田 磨里亜	18:00 ~ 18:45 予約 バレエ初級45 荒木 知子
19:00	18:55 ~ 19:40 予約 HIP HOP45 赤地 秀美	19:05 ~ 19:50 バレエ初中級45 陽ひなた	19:05 ~ 19:50 コラーゲンヨガ ~ リラックス ~ 開沼 美樹	19:05 ~ 19:50 予約 エアロ中級45 橋本 浩貴	19:10 ~ 19:40 はじめてヨガ30 廣田 磨里亜	19:05 ~ 19:50 予約 バレエ中級45 荒木 知子
20:00	20:00 ~ 20:30 予約 RADICAL POWER 30 安井 康貴	20:10 ~ 20:55 予約 ピラティス45 赤地 寿美	20:00 ~ 20:45 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI	20:10 ~ 20:55 予約 美脚ヨガ45 JUN	20:00 ~ 20:45 予約 MEGA DANZ45 波多野 勝文	20:10 ~ 20:55 予約 POWER CARDIO45 安井 康貴
21:00	20:50 ~ 21:35 予約 FIGHT DO 45 あき	21:15 ~ 22:00 ヨガ45 ~ シンプル ~ YU-KA	21:05 ~ 21:50 予約 U BOUND45 ASAMI	21:15 ~ 22:00 ハタ月礼拝45 JUN	21:15 ~ 22:00 予約 FIGHT DO45 波多野 勝文	20:10 ~ 20:55 予約 ラテン エクササイズ45 大貫 愛子
22:00						21:15 ~ 21:35 リングストレッチ20 安井 康貴

<お客様へご利用上のご注意>

- 一部レッスンが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。
- スタジオ入退室の手指消毒・ヨガマットやパ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 左記の枠内のレッスンが warmスタジオになります。
(湿度60%温度30°C) **バスタオルとお水をご用意ください**

最新のプログラム代行情報はHPをご確認ください

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。

【定員について】1st STUDIO 25名 2nd STUDIO 17名
新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策の為、定員人数を変更致します。