

	月		火		水		金		土		日	
	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st
10:00				WARM						WARM		
11:00	10:15 ~ 11:00 太極拳45 菊池 三枝	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 リラックスヨガ45 北原 由理	10:15 ~ 10:45 かんたんストレッチ30 佐久間 央恵	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 ボディメンテナンスヨガ45 今川 千恵子	10:15 ~ 10:45 予約 はじめてエアロ30 山田 信子	10:15 ~ 11:00 予約 CHAKABOOM45 増本 優子	10:15 ~ 11:00 予約 リラックスヨガ45 荒木 知子	10:15 ~ 11:00 予約 ボディメンテナンスヨガ45 坂井 結美	10:30 ~ 11:15 予約 リラックスヨガ45 PAKI
12:00	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 ~ 12:05 予約 ヴィンヤサフローヨガ45 北原 由理	11:20 ~ 11:50 予約 ボディシェイプ30 山田 信子	11:00 ~ 11:45 予約 ボディメンテナンスヨガ45 北川 瑞子	11:35 ~ 12:20 予約 ヴィンヤサフローヨガ45 今川 千恵子	11:05 ~ 11:50 予約 はじめてステップ45 山田 信子	11:25 ~ 12:10 予約 バーオソル45 荒木 知子	11:35 ~ 12:20 予約 ボディコンディショニング45 石井 恵	11:20 ~ 12:05 予約 RITMOS45 波多野 勝文	11:35 ~ 12:20 予約 ピラティス45 PAKI
13:00	12:25 ~ 12:55 エアロ初級30 すう	12:40 ~ 13:25 予約 ヒーリングフローヨガ45 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 ピラティス45 重富 幸子	12:15 ~ 13:00 予約 リラックスヨガ45 ジョセフ鮎	12:05 ~ 12:50 予約 エアロ中上級45 陸野 裕子	12:40 ~ 13:25 予約 ラテン45 トモコ ボルネチェリ	12:10 ~ 12:55 予約 フラダンス45 高田 里美	12:30 ~ 13:00 予約 RADICAL POWER30 安井 康貴	12:40 ~ 13:25 予約 ピラティス45 阿部 ひかり	12:25 ~ 13:10 予約 POWER CARDIO45 KEN	12:40 ~ 13:10 予約 WOMENビューティー エクササイズ30 安場 友紀
14:00	13:15 ~ 14:00 予約 エアロ中級45 すう	13:45 ~ 14:30 ダイエットヨガ45 下田 陽子	13:30 ~ 14:15 予約 バレトン 45 重富 幸子	14:10 ~ 14:55 予約 MEGA DANZ45 ASAMI	13:20 ~ 14:05 予約 ZUMBA45 ジョセフ鮎	13:10 ~ 13:55 予約 バランスエクササイズ45 安場 友紀	13:45 ~ 14:30 予約 カーディオ キックボクシング45 EMI	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	13:20 ~ 14:05 予約 エアロ上級45 及川 健	13:45 ~ 14:30 タイ式ヨガ45 阿部 ひかり	13:30 ~ 14:15 予約 FIGHT DO45 KEN	13:30 ~ 14:15 予約 リングエクササイズ45 安場 友紀
15:00	14:20 ~ 15:05 予約 JAZZダンス45 増本 優子	14:50 ~ 15:20 ウェーブリング30 安井 康貴	14:35 ~ 15:20 予約 エアロ初級45 中野 智恵	15:15 ~ 16:00 予約 はじめてバレエ45 重富 幸子	14:30 ~ 15:15 予約 [奇数週] ダンスコンディショニング グストレッチ(Aya) [偶数週] Afro Mix(ジョセフ鮎)	14:15 ~ 15:00 予約 バレエ初級45 荒木 知子	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	14:25 ~ 15:10 予約 SALSATION®45 Manzana	14:50 ~ 15:10 かんたんエクササイズ20 佐久間 央恵	14:35 ~ 15:20 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI	14:50 ~ 15:35 予約 ヴィンヤサフローヨガ45 JUN
16:00	15:25 ~ 16:10 予約 ヨガ45 佐々木 小夜子	15:40 ~ 16:25 かんたん全身シェイプ 中澤 純眸	15:40 ~ 16:25 予約 エアロ中級45 中野 智恵	16:20 ~ 16:35 引き締めお腹15 中澤 純眸	15:35 ~ 16:20 予約 奇数週：JAZZダンス Aya	15:20 ~ 16:05 予約 バレエ初級45 荒木 知子	15:55 ~ 16:40 リラックスヨガ45 石垣 麻衣子	15:40 ~ 16:40 社交ダンス60 川瀬 昌明 有料クラス：¥1,600 定員：10名	15:30 ~ 16:15 予約 FIGHT DO45 安井 康貴	15:40 ~ 16:10 ステップ初級30 すう	15:40 ~ 16:25 予約 U BOUND45 ASAMI	15:55 ~ 16:40 予約 リラックスヨガ45 JUN
17:00	16:30 ~ 17:15 背骨コンディショニング45 佐々木 小夜子	16:45 ~ 17:15 ストレッチポール30 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	17:00 ~ 17:45 予約 エアロ中級45 雨宮 彩乃	17:05 ~ 17:35 心のリラックス～めいそう～ 石垣 麻衣子		16:35 ~ 17:20 予約 ダイエットヨガ45 PAKI	16:30 ~ 17:15 予約 ステップ中級45 すう	16:45 ~ 17:30 エアロ上級45 すう	17:00 ~ 17:45 予約 BEAT YOGA45 ASAMI
18:00					18:00 ~ 18:45 エアロ初級45 橋本 浩貴				17:40 ~ 18:25 Bowspring yoga45 PAKI			
19:00	18:55 ~ 19:40 予約 HIP HOP45 赤地 秀美	19:00 ~ 19:45 バレエ初中級45 陽ひなた	18:55 ~ 19:40 ボディメンテナンスヨガ45 川島 早苗	19:00 ~ 19:45 予約 シェイプステップ45 石河 知可子	19:05 ~ 19:50 予約 エアロ中級45 橋本 浩貴	19:00 ~ 19:30 ストレッチポール30 廣田 磨里亜	18:55 ~ 19:40 はじめてヨガ45 廣田 磨里亜	19:00 ~ 19:45 バランスエクササイズ45 安場 友紀				
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	20:05 ~ 20:50 リラックスヨガ45 開沼 美樹	20:10 ~ 20:55 予約 MEGA DANZ45 波多野 勝文	20:00 ~ 20:45 リラックスヨガ45 廣田 磨里亜	20:00 ~ 20:45 予約 POWER CARDIO45 安井 康貴	20:10 ~ 20:55 エアロ上級45 大貴 愛子				
21:00	20:50 ~ 21:35 予約 FIGHT DO 45 あき	21:15 ~ 22:00 ヨガ45 YU-KA	21:05 ~ 21:50 予約 U BOUND45 ASAMI	21:10 ~ 21:55 美脚ヨガ45 廣田 磨里亜	21:15 ~ 22:00 予約 FIGHT DO45 波多野 勝文		21:05 ~ 21:50 予約 FIGHT DO45 あき	21:15 ~ 21:35 ウェーブリング20 安井 康貴				
22:00												

<お客様へご利用上のご注意>

- 一部レッスンがW E B 予約となります。レッスン開始5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

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℃) **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。

【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。

最新のプログラム代行情報は
HPをご確認ください

