

	月	火	水	金	土	日
	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st
10:00	10:15 ~ 11:00 背骨の調律エクササイズ45 Sintex@-cardio- 五味 澄子	10:15 ~ 11:00 太極拳45 菊地 三枝	10:15 ~ 11:00 予約 リラックスヨガ45 北原 由理	WARM	10:15 ~ 11:00 予約 エアロ初級45 山田 信子	10:15 ~ 11:00 予約 ボディメンテナンスヨガ45 北川 瑞子
11:00	11:20 ~ 12:05 予約 フラダンス45 安藤 まどか	WARM	11:20 ~ 12:05 予約 ファイティング45 ちなつ	11:20 ~ 12:05 予約 かんたんストレッチ30 佐久間 央恵	11:20 ~ 12:05 予約 エアロ初級45 山田 信子	11:20 ~ 12:05 予約 ボディメンテナンスヨガ45 今川 千恵子
12:00	11:20 ~ 12:05 予約 フラダンス45 安藤 まどか	11:30 ~ 12:15 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 ~ 12:05 予約 エアロ中上級45 陸野 裕子	11:20 ~ 11:50 ボディシェイプ30 山田 信子
13:00	12:25 ~ 13:10 予約 エアロ中級45 すう	12:35 ~ 13:20 予約 ヒーリングフロアヨガ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	12:25 ~ 13:10 予約 リラックスヨガ45 ジョセフ 祐	12:20 ~ 13:05 予約 美尻エクササイズ45 陸野 裕子
14:00	13:30 ~ 14:00 FIGHT DO30 安井 康貴	13:40 ~ 14:10 エアロ初級30 すう	13:30 ~ 14:15 予約 バレトン 45 重富 幸子	14:10 ~ 14:55 予約 MEGA DANZ45 ASAMI	13:30 ~ 14:15 予約 ZUMBA45 ジョセフ 祐	13:25 ~ 13:55 予約 バランスエクササイズ30 安場 友紀
15:00	14:20 ~ 15:05 予約 JAZZダンス45 増本 優子	14:30 ~ 15:00 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	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)	14:20 ~ 15:05 予約 バーオソル45 荒木 知子	13:45 ~ 14:30 予約 カーディオ キックボクシング45 EMI
16:00	15:25 ~ 16:10 予約 ヨガ45 佐々木 小夜子	15:20 ~ 16:05 かんたん全身シェイプ45 中澤 純眸	15:40 ~ 16:25 予約 エアロ中級45 中野 智恵	15:15 ~ 16:00 予約 はじめてバレエ45 重富 幸子	15:40 ~ 16:25 予約 奇数週: JAZZダンス Aya	14:35 ~ 15:20 予約 社交ダンス45 入門・初級 川瀬 昌明
17:00	16:30 ~ 17:15 背骨コンディショニング45 佐々木 小夜子	16:25 ~ 16:55 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	16:30 ~ 17:15 かんたん全身シェイプ45 中澤 純眸	16:30 ~ 17:15 予約 バレエ初級45 荒木 知子	14:25 ~ 15:10 予約 SALSATION@45 Manzana
18:00				18:00 ~ 18:45 エアロ初級45 橋本 浩貴	15:55 ~ 16:40 リラックスヨガ45 石垣 麻衣子	14:40 ~ 15:25 予約 ステップ中級45 すう
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	WARM	19:05 ~ 19:50 予約 エアロ中級45 橋本 浩貴	15:30 ~ 16:15 予約 FIGHT DO45 安井 康貴
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	15:45 ~ 16:15 かんたんエクササイズ30 佐久間 央恵
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	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
22:00						17:00 ~ 17:45 エアロ中級45 雨宮 彩乃

**<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でご確認ください

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。