

	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 予約 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 エア口初級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 HOTヴィンヤサフローヨガ45 北原 由理	11:20 ~ 12:05 予約 エア口中上級45 陸野 裕子	11:20 ~ 11:50 予約 ボディシェイプ30 山田 信子
12:00	12:25 ~ 13:10 予約 エア口中級45 すう	12:35 ~ 13:20 予約 HOT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 HOT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
13:00	13:30 ~ 14:00 FIGHT DO30 安井 康貴	13:40 ~ 14:10 エア口初級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	14:35 ~ 15:20 予約 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 パーオソル45 荒木 知子
14:00	14:20 ~ 15:05 予約 JAZZダンス45 増本 優子	14:30 ~ 15:00 ウェープリング30 安井 康貴	14:35 ~ 15:20 予約 エア口初級45 中野 智恵	15:15 ~ 16:00 予約 はじめてバレエ45 重富 幸子	15:40 ~ 16:25 予約 奇数週: JAZZダンス Aya	15:25 ~ 16:10 予約 バレエ初級45 荒木 知子
15:00	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 エア口中級45 中野 智恵	16:35 ~ 17:20 RADICAL POWER45 中澤 純眸	16:30 ~ 17:15 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
16:00	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	18:00 ~ 18:45 エア口初級45 橋本 浩貴	17:00 ~ 17:45 エア口中級45 雨宮 彩乃	17:00 ~ 17:30 バランスエクササイズ30 安場 友紀
17:00						
18:00						
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 HOTシェイプステップ45 石河 知可子	19:05 ~ 19:50 予約 エア口中級45 橋本 浩貴	19:00 ~ 19:45 リラックス45 陽ひなた
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 HOT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	20:05 ~ 20:50 HIP HOP45 廣岡 佐央理
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 HOTダイエットヨガ45 安田 奈々	21:15 ~ 22:00 予約 FIGHT DO45 波多野 勝文	21:10 ~ 21:55 JAZZダンス45 廣岡 佐央理
22:00						

<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。