

	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												
11:00	10:15 ~ 11:00 予約 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 智香子	HOT 10:30 ~ 11:00 HOT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	10:15 ~ 11:00 予約 ボディメンテナンスヨガ45 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 ~ 10:45 予約 U BOUND30 A S A M I	10:15 ~ 11:00 予約 ボディメンテナンスヨガ45 坂井 結美	HOT 10:30 ~ 11:00 HOTバランスエクササイズ30 安場 友紀
12:00	11:20 ~ 12:05 予約 フラダンス45 安藤 まどか	HOT 11:30 ~ 12:15 予約 HOT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 HOTカキラ45〜脂肪燃焼〜 智香子	11:20 ~ 12:05 予約 エアロ中級45 陸野 裕子	11:20 ~ 11:50 予約 ボディシェイプ30 山田 信子	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	11:20 ~ 11:50 予約 RADICAL POWER30 安井 康貴	11:15 ~ 12:00 予約 HOTリラックスヨガ45 雨宮 彩乃	11:20 ~ 12:05 予約 [奇数週] RITMOS45(春山愛佳) [偶数週] MEGADANZ45 (波多野勝文)	11:25 ~ 12:10 予約 HOT姿勢改善ヨガ45 坂井 結美
13:00	12:25 ~ 13:10 予約 エアロ中級45 すう	12:35 ~ 13:20 予約 HOTヒーリングフローヨガ45 鈴木 まり	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	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 森本 ひろみ	12:10 ~ 12:55 予約 エアロ中級45 及川 健	12:20 ~ 13:05 予約 HOTピラティス45 Hikari	12:25 ~ 13:10 脂肪燃焼・ FUNBOXING45 HIKKY	12:30 ~ 13:15 予約 HOTリングエクササイズ45 安場 友紀
14:00	13:30 ~ 14:00 UBOUND30 佐久間 央恵	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	13:40 ~ 14:10 予約 RADICAL POWER30 中澤 純眸	13:30 ~ 14:15 予約 ZUMBA45 ジョセフ 祐	13:25 ~ 14:10 予約 バランスエクササイズ45 安場 友紀	13:45 ~ 14:30 予約 RITMOS45 EMI	13:30 ~ 14:15 予約 ベリーエクササイズ45 naomi	13:20 ~ 14:05 エアロ上級45 及川 健	13:25 ~ 14:10 予約 HOTタイ式ヨガ45 Hikari	13:30 ~ 14:15 予約 POWER CARDIO45 中澤 純眸	13:35 ~ 14:20 予約 HOTBEAT YOGA45 ASAMI
15:00	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 エアロ初級45 中野 智恵	14:40 ~ 15:25 予約 はじめてバレエ45 重富 幸子	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)	14:30 ~ 15:15 リングエクササイズ45 安場 友紀	14:50 ~ 15:35 予約 ベリーダンス45 naomi	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	14:40 ~ 15:25 予約 ステップ中級45 すう	14:35 ~ 15:20 予約 U BOUND45 ASAMI	14:40 ~ 15:25 予約 HOT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	15:20 ~ 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	15:45 ~ 16:30 予約 MEGA DANZ45 ASAMI	15:40 ~ 16:25 予約 奇数週：JAZZダンス Aya	15:45 ~ 16:30 予約 バレエ初級45 内藤 洋子	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	15:45 ~ 16:15 かんたんエクササイズ30 佐久間 央恵	15:40 ~ 16:25 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI	15:45 ~ 16:30 予約 HOT 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	16:25 ~ 16:55 ストレッチポール30 中澤 純眸	16:45 ~ 17:30 予約 ステップ初中級45 石河 知可子			16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子	17:00 ~ 17:45 エアロ中級45 雨宮 彩乃	17:00 ~ 17:30 X55(エクストリーム55)30 安場 友紀	16:35 ~ 17:20 バレエストレッチ45 石河 知可子			16:50 ~ 17:35 エアロ上級45 すう
18:00				HOT 17:30 ~ 18:40 ホットフリータイム		18:00 ~ 18:45 エアロ初中級45 橋本 浩貴			17:40 ~ 18:25 ピラティス45 石河 知可子			
19:00	18:55 ~ 19:40 予約 HIP HOP45 赤地 寿美	19:00 ~ 19:45 ヨガ45 YU-KA	18:55 ~ 19:40 RADICAL POWER45 中澤 純眸	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 エアロ中級45 橋本 浩貴	19:00 ~ 19:45 バレトン45 陽ひなた	18:55 ~ 19:40 バランスエクササイズ45 安場 友紀	19:00 ~ 19:45 ラテンエクササイズ45 大貫 愛子				
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	20:05 ~ 20:50 HOTリラックスヨガ45 開沼 美樹	20:10 ~ 20:55 予約 FIGHT DO45 高橋 佑季	20:05 ~ 20:50 HIP HOP45 saori	20:00 ~ 20:45 予約 POWER CARDIO45 安井 康貴	20:10 ~ 20:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二				
21:00	20:50 ~ 21:35 予約 FIGHT DO 45 あき	21:15 ~ 22:00 ZUMBA45 林 万里子	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 U BOUND45 高橋 佑季	21:10 ~ 21:55 JAZZダンス45 saori	21:05 ~ 21:50 予約 FIGHT DO45 あき	21:15 ~ 21:45 ウェープリング30 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10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。

HOT

左記の枠内のレッスンがHOTスタジオになります。
(湿度60%温度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。

最新のプログラム代行情報は
HPをご確認ください



【定員について】1st STUDIO 37名(ツール使用時25名)
2nd STUDIO 25名(ツール使用時17名)