

	月	火	水	金	土	日						
	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st						
10:00	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 J-POPダンス45 海東 幸二	HOT 10:15 ~ 11:00 予約 HOTリラックスヨガ45 智香子	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	10:30 ~ 11:15 予約 ヒーリングフローヨガ45 今川 千恵子	10:15 ~ 10:45 予約 はじめてエア口30 山田 信子	10:15 ~ 11:00 予約 CHAKABOOM45 増本 優子	10:15 ~ 10:45 予約 U BOUND30 ASAMI	10:15 ~ 11:00 予約 MEGADANZ45 波多野 勝文	HOT 10:30 ~ 11:00 予約 HOTバランスエクササイズ30 安場 友紀
11:00	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 エア口中級45 陸野 裕子	11:20 ~ 11:50 予約 ボディメイク30 山田 信子	11:35 ~ 12:20 予約 EXTREME ボディシェイプ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 K-POPダンス45 増本 優子	HOT 11:15 ~ 12:00 予約 HOTリラックスヨガ45 雨宮 彩乃	11:20 ~ 12:05 脂肪燃焼・ FUNBOXING45 HIKKY	11:25 ~ 12:10 予約 シンプルホットヨガ MARS45 波多野 勝文
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 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 鮎	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	12:30 ~ 13:00 予約 RADICAL POWER30 安井 康貴	12:20 ~ 13:05 予約 HOTピラティス45 Hikari	12:25 ~ 13:10 予約 RITMOS45 春山 愛佳	12:30 ~ 13:15 予約 HOTリングエクササイズ45 安場 友紀
13:00	13:30 ~ 14:00 UBOUND30 佐久間 央恵	13:40 ~ 14:10 エア口初級30 すう	13:30 ~ 14:15 予約 パレトン 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 鮎	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 エア口上級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 HOTヴィンヤサフロー ヨガ45 JUN
14:00	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 佐久間 央恵	14:35 ~ 15:20 予約 エア口初級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 グストレッチ(Aya) [偶数週] Afro Mix(ジョセフ鮎)	14:30 ~ 15:15 予約 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 ~ 15:10 かんたんエクササイズ30 佐久間 央恵	14:35 ~ 15:20 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI	14:40 ~ 15:25 予約 HOTリラックスリラックスヨ ガ45 JUN
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	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	15:30 ~ 16:15 予約 バレエ初級45 石河 知可子	15:40 ~ 16:25 予約 U BOUND45 ASAMI	15:45 ~ 16:30 ステップ中級45 すう
16:00	16:30 ~ 17:15 背骨コンディショニング45 佐々木 小夜子		16:45 ~ 17:30 予約 ステップ初中級45 石河 知可子	HOT 17:30 ~ 18:40 ホットフリータイム	18:00 ~ 18:45 エア口初中級45 橋本 浩貴	16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子	17:00 ~ 17:45 エア口中級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 ピラティス45 石河 知可子	16:45 ~ 17:30 エア口上級45 すう		
17:00												
18:00												
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 エア口中級45 橋本 浩貴	19:00 ~ 19:30 X55(エクストリーム55)30 安場 友紀	18:55 ~ 19:40 バランスエクササイズ45 安場 友紀	18:55 ~ 19:40 美脚ヨガ45 NOA				
20:00	20:00 ~ 20:30 予約 RADICAL POWER 30 中澤 純眸	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	20:00 ~ 20:45 JAZZダンス45 saori	20:00 ~ 20:45 予約 POWER CARDIO45 中澤 純眸	20:00 ~ 20:45 予約 ダンス基礎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	21:05 ~ 21:50 HIP HOP45 saori	21:05 ~ 21:50 予約 FIGHT DO45 あき	21:05 ~ 21:50 予約 K-POPダンス45 海東 幸二				
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。

**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°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 37名(ツール使用時25名)  
2nd STUDIO 25名(ツール使用時17名)