

|       | 月  | 火   | 水   | 金   | 土   | 日  |  |   |   |  |  |   |
|-------|--|---|---|---|---|--|--|---|---|--|--|---|
|       | STUDIO 1st   | STUDIO 2st                                      | STUDIO 1st                                    | STUDIO 2st                                      | STUDIO 1st  | STUDIO 2st                                 |  |   |   |  |  |   |
| 10:00 | 10:15 ~ 11:00<br>背骨の調律エクササイズ45<br>Sintex@~cardio~<br>五味 澄子 | 10:15 ~ 11:00 予約<br>太極拳45<br>菊地 三枝              | 10:15 ~ 11:00<br>J-POPダンス45<br>海東 幸二          | HOT<br>10:15 ~ 11:00 予約<br>HOTリラックスヨガ45<br>智香子  | 10:15 ~ 11:00 予約<br>エア口初級45<br>山田 信子  | 10:15 ~ 11:00 予約<br>ボディメンテナンスヨガ45<br>北川 瑞子 | 10:15 ~ 11:00 予約<br>ヒーリングフローヨガ45<br>今川 千恵子         | 10:20 ~ 10:50 予約<br>はじめてエア口30<br>山田 信子                        | 10:15 ~ 11:00 予約<br>ヨガ45<br>雨宮 彩乃           | 10:15 ~ 10:45 予約<br>U BOUND30<br>ASAMI           | 10:15 ~ 11:00 予約<br>MEGADANZ45<br>波多野 勝文       | HOT<br>10:30 ~ 11:00 予約<br>HOTバランスエクササイズ30<br>安場 友紀 |
| 11:00 | 11:20 ~ 12:05<br>フラダンス45<br>Mahina le`a まどか                | HOT<br>11:30 ~ 12:15 予約<br>HOTボディメイク45<br>山田 信子 | 11:20 ~ 12:05 予約<br>ファイティング45<br>ちなつ          | 11:20 ~ 12:05 予約<br>HOTカキラ45~脂肪燃焼~<br>智香子       | 11:20 ~ 12:05 予約<br>エア口中級45<br>陸野 裕子  | 11:20 ~ 11:50 予約<br>ボディメイク30<br>山田 信子      | 11:20 ~ 12:05 予約<br>EXTREME<br>ボディシェイプ45<br>今川 千恵子 | 11:10 ~ 11:55 予約<br>はじめてステップ45<br>山田 信子                       | 11:20 ~ 12:05 予約<br>CHAKABOOM45<br>増本 優子    | HOT<br>11:15 ~ 12:00 予約<br>HOTリラックスヨガ45<br>雨宮 彩乃 | 11:20 ~ 12:05<br>脂肪燃焼・<br>FUNBOXING45<br>HIKKY | 11:25 ~ 12:10 予約<br>シンプルホットヨガ<br>MARS45<br>波多野 勝文   |
| 12:00 | 12:25 ~ 13:10 予約<br>エア口中級45<br>すう                          | 12:35 ~ 13:20 予約<br>HOTヒーリングフローヨガ45<br>鈴木 まり    | 12:25 ~ 13:10<br>コンディショニング45<br>ちなつ           | 12:25 ~ 13:10 予約<br>HOTピラティス45<br>重富 幸子         | 12:25 ~ 13:10 予約<br>リラックスヨガ45<br>ジョセフ 鮎   | 12:20 ~ 13:05 予約<br>美尻エクササイズ45<br>陸野 裕子    | 12:25 ~ 13:10 予約<br>ラテン45<br>トモコ ボルネチエリ            | 12:15 ~ 13:00 予約<br>フラダンス45<br>森本 ひろみ                         | 12:25 ~ 13:10 予約<br>K-POPダンス45<br>増本 優子     | 12:20 ~ 13:05 予約<br>HOTウェープリング45<br>佐久間 央恵       | 12:25 ~ 13:10<br>美尻ヨガ45<br>今井 里美               | 12:30 ~ 13:15 予約<br>HOTリングエクササイズ45<br>安場 友紀         |
| 13:00 | 13:30 ~ 14:00<br>UBOUND30<br>佐久間 央恵                        | 13:40 ~ 14:10<br>エア口初級30<br>すう                  | 13:30 ~ 14:15 予約<br>RADICAL POWER45<br>小笠原 裕樹 | 13:35 ~ 14:20 予約<br>バレトン 45<br>重富 幸子            | 13:30 ~ 14:15 予約<br>ZUMBA45<br>ジョセフ 鮎   | 13:25 ~ 14:10 予約<br>バランスエクササイズ45<br>安場 友紀  | 13:45 ~ 14:30 予約<br>RITMOS45<br>EMI                | 13:30 ~ 14:15 予約<br>X55(エクストリーム55)45<br>安場 友紀                 | 13:30 ~ 14:15<br>エア口上級45<br>及川 健            | 13:25 ~ 14:10 予約<br>HOTピラティス45<br>Hikari         | 13:30 ~ 14:15 予約<br>POWER CARDIO45<br>中澤 純眸    | 13:35 ~ 14:20 予約<br>HOTヴィンヤサフロー<br>ヨガ45<br>JUN      |
| 14:00 | 14:20 ~ 15:05 予約<br>JAZZダンス45<br>増本 優子                     | 14:30 ~ 15:15<br>ウェープリング45<br>佐久間 央恵            | 14:35 ~ 15:20 予約<br>エア口初級45<br>中野 智恵          | 14:40 ~ 15:25 予約<br>はじめてバレエ45<br>重富 幸子          | 14:35 ~ 15:20<br>[奇数週]<br>ダンスコンディショニング<br>グストレッチ(Aya)<br>[偶数週]<br>Afro Mix(ジョセフ鮎) | 14:30 ~ 15:15 予約<br>ウェープリング45<br>安場 友紀     | 14:50 ~ 15:35 予約<br>ベリーダンス45<br>naomi              | 14:35 ~ 15:20<br>社交ダンス45<br>入門・初級<br>川瀬 昌明                    | 14:35 ~ 15:20 予約<br>SALSATION®45<br>Manzana | 14:40 ~ 15:25 予約<br>バレエ初級45<br>Hikari            | 14:35 ~ 15:20 予約<br>X55(エクストリーム55)45<br>ASAMI  | 14:40 ~ 15:25 予約<br>HOTリラックスヨガ45<br>JUN             |
| 15:00 | 15:25 ~ 16:10<br>ヨガ45<br>佐々木 小夜子                           | 15:35 ~ 16:20<br>エクササイズ&ストレッチ45<br>小笠原 裕樹       | 15:40 ~ 16:25 予約<br>エア口中級45<br>中野 智恵          | 15:45 ~ 16:30 予約<br>MEGA DANZ45<br>ASAMI        | 15:40 ~ 16:25<br>奇数週: JAZZダンス<br>Aya  | 15:45 ~ 16:30 予約<br>バレエ初級45<br>内藤 洋子       | 15:55 ~ 16:40<br>リラックスヨガ45<br>雨宮 彩乃                | 15:40 ~ 16:40<br>社交ダンス60<br>川瀬 昌明<br>有料クラス: ¥1,600<br>定員: 10名 | 15:40 ~ 16:25 予約<br>FIGHT DO45<br>安井 康貴     | 15:40 ~ 16:25 予約<br>U BOUND45<br>ASAMI           | 15:45 ~ 16:30<br>ステップ中級45<br>すう                |   |
| 16:00 | 16:30 ~ 17:15<br>背骨コンディショニング45<br>佐々木 小夜子                  | 16:45 ~ 17:30 予約<br>ステップ初中級45<br>石河 知可子         |   |   |   | 16:50 ~ 17:35 予約<br>バレエ中級45<br>内藤 洋子       | 17:00 ~ 17:30<br>かんたんエクササイズ30<br>佐久間 央恵            | 16:45 ~ 17:30 予約<br>POWER CADIO45<br>安井 康貴                    |   | 16:45 ~ 17:30<br>エア口上級45<br>すう                   |  |   |
| 17:00 |  |   |   |   |   |  |  |   |   |  |  |   |
| 18:00 |  |   |   |   |   |  |  |   |   |  |  |   |
| 19:00 | 19:10 ~ 19:55 予約<br>HIP HOP45<br>赤地 寿美                     | 19:00 ~ 19:45<br>ヨガ45<br>YU-KA                  | 19:10 ~ 19:55 予約<br>RADICAL POWER45<br>中澤 純眸  | HOT<br>19:00 ~ 19:45<br>HOTシェイプステップ45<br>石河 知可子 | 19:10 ~ 19:55<br>エア口初中級45<br>橋本 浩貴  | 19:00 ~ 19:30<br>X55(エクストリーム55)30<br>安場 友紀 | 19:10 ~ 19:55 予約<br>バランスエクササイズ45<br>安場 友紀          | 19:00 ~ 19:45<br>美脚ヨガ45<br>NOA                                |   |  |  |   |
| 20:00 | 20:15 ~ 21:00 予約<br>U BOUND45<br>高橋 佑季                     | 20:10 ~ 20:55 予約<br>ピラティス45<br>赤地 寿美            | 20:15 ~ 21:00 予約<br>X55(エクストリーム55)45<br>ASAMI | 20:05 ~ 20:50<br>HOTダイエットヨガ45<br>安田 奈々          | 20:15 ~ 21:00 予約<br>エア口中級45<br>橋本 浩貴  | 19:50 ~ 20:35<br>HOTボディメイク45<br>YAYOI      | 20:15 ~ 21:00 予約<br>POWER CARDIO45<br>中澤 純眸        | 20:05 ~ 20:50 予約<br>ダンス基礎45<br>海東 幸二                          |   |  |  |   |
| 21:00 | 21:20 ~ 22:05 予約<br>FIGHT DO 45<br>あき                      | 21:15 ~ 22:00<br>姿勢改善エクササイズ45<br>高橋 祐季          | 21:20 ~ 22:05 予約<br>U BOUND45<br>ASAMI        | 21:10 ~ 21:55<br>ストリートダンス45<br>gokita           | 21:20 ~ 22:05 予約<br>RADICAL POWER45<br>小笠原 裕樹                                     | 20:55 ~ 21:40<br>HOTリラックスヨガ45<br>開沼 美樹     | 21:20 ~ 22:05 予約<br>FIGHT DO45<br>あき               | 21:10 ~ 21:55 予約<br>K-POPダンス45<br>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20名・17名)