

	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 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 肩スッキリヨガ45 今井 里美	10:15 ~ 11:00 予約 ヒーリングフローヨガ45 今川 千恵子	10:20 ~ 10:50 予約 はじめてエア口30 山田 信子	10:15 ~ 11:00 予約 ヨガ45 雨宮 彩乃	10:15 ~ 10:45 予約 U BOUND30 ASAMI	10:15 ~ 11:00 予約 FIGHT DO45 波多野 勝文	HOT 10:30 ~ 11:15 予約 HOT肩すっきりヨガ 今井 里美
11:00	11:20 ~ 12:05 フラダンス45 Mahina le`a 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	11:20 ~ 12:05 予約 EXTREME ボディシェイプ45 今川 千恵子	11:10 ~ 11:55 予約 はじめてステップ45 山田 信子	11:20 ~ 12:05 予約 CHAKABOOM45 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 予約 MEGADANZ45 波多野 勝文	11:35 ~ 12:05 予約 HOTバランスエクササイズ30 安場 友紀
12:00	12:25 ~ 13:10 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 コンディショニング45 ちなつ	12:30 ~ 13:15 予約 はじめてバレエ45 森川 悠子	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	12:25 ~ 13:10 予約 ラテン45 トモコ ボルネチエリ	12:15 ~ 13:00 予約 フラダンス45 森本 ひろみ	12:25 ~ 13:10 予約 K-POPダンス45 増本 優子	12:20 ~ 13:05 予約 HOTウェープリング45 佐久間 央恵	12:25 ~ 13:10 美尻ヨガ45 今井 里美	12:30 ~ 13:15 予約 HOTウェープリング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 RADICAL POWER45 小笠原 裕樹	13:35 ~ 14:20 予約 バレエ初中級 45 森川 悠子	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 X55(エクストリーム55)45 安場 友紀	13:30 ~ 14:15 エア口上級45 及川 健	13:25 ~ 14:10 予約 HOTピラティス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 ~ 15:15 ウェープリング45 佐久間 央恵	14:35 ~ 15:20 エア口初級45 中野 智恵	14:40 ~ 15:25 予約 ピラティス45 石河 知可子	14:35 ~ 15:20 [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 ウェープリング45 安場 友紀	14:50 ~ 15:35 予約 ベリーダンス45 naomi	14:35 ~ 15:20 社交ダンス45 入門・初級 川瀬 昌明	14:35 ~ 15:20 予約 SALSATION®45 Manzana	14:40 ~ 15:25 予約 バレエ初級45 Hikari	14:35 ~ 15:20 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI	14:40 ~ 15:25 予約 HOTリラックスヨガ45 JUN
15:00	15:25 ~ 16:10 ヨガ45 佐々木 小夜子	15:35 ~ 16:20 エクササイズ&ストレッチ45 小笠原 裕樹	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 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 雨宮 彩乃	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	15:40 ~ 16:25 予約 FIGHT DO45 安井 康貴	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		16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子		17:00 ~ 17:30 かんたんエクササイズ30 佐久間 央恵		16:45 ~ 17:30 予約 POWER CADIO45 安井 康貴		16:45 ~ 17:30 エア口上級45 すう	
17:00												
18:00												
19:00	19:10 ~ 19:55 予約 HIP HOP45 赤地 寿美	19:00 ~ 19:45 ヨガ45 YU-KA	19:10 ~ 19:55 予約 RADICAL POWER45 中澤 純眸	HOT 19:00 ~ 19:45 HOTシェイプステップ45 石河 知可子	19:10 ~ 19:55 エア口初中級45 橋本 浩貴	19:00 ~ 19:30 X55(エクストリーム55)30 安場 友紀	19:10 ~ 19:55 予約 バランスエクササイズ45 安場 友紀	19:00 ~ 19:45 美脚ヨガ45 NOA				
20:00	20:15 ~ 21:00 予約 U BOUND45 高橋 佑季	20:10 ~ 20:55 予約 ピラティス45 赤地 寿美	20:15 ~ 21:00 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI	20:05 ~ 20:50 予約 HOTダイエットヨガ45 安田 奈々	20:15 ~ 21:00 予約 エア口中級45 橋本 浩貴	19:50 ~ 20:35 HOTボディメイク45 YAYOI	20:15 ~ 21:00 予約 POWER CARDIO45 中澤 純眸	20:05 ~ 20:50 予約 ダンス基礎45 海東 幸二				
21:00	21:20 ~ 22:05 予約 FIGHT DO 45 あき	21:15 ~ 22:00 姿勢改善エクササイズ45 高橋 佑季	21:20 ~ 22:05 予約 U BOUND45 ASAMI	21:10 ~ 21:55 ストリートダンス45 gokita	21:20 ~ 22:05 予約 RADICAL POWER45 小笠原 裕樹	20:55 ~ 21:40 HOTリラックスヨガ45 開沼 美樹	21:20 ~ 22:05 予約 FIGHT DO45 あき	21:10 ~ 21:55 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 37名(ツール使用時25名)
2nd STUDIO 25名(ツール使用時20名・17名)