

	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	<b>HOT</b> 10:20 ~ 11:05 予約 HOTヒーリングフローヨガ45 鈴木 まり	10:15 ~ 11:00 J-POPダンス45 海東 幸二	<b>HOT</b> 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 姿勢改善ヨガ45 nao	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 今川 千恵子	10:15 ~ 10:45 予約 U BOUND30 ASAMI 20	10:15 ~ 11:00 予約 FIGHT DO45 波多野 勝文	<b>HOT</b> 10:30 ~ 11:15 予約 HOT肩すっきりヨガ 今井 里美
11:00	11:20 ~ 12:05 太極拳45 菊池 三枝	11:25 ~ 12:10 予約 HOTヴィンヤサフローヨガ45 鈴木 まり	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 20	11:20 ~ 12:05 予約 CHAKABOOM45 増本 優子	<b>HOT</b> 11:15 ~ 12:00 予約 HOTリラックスヨガ45 今川 千恵子	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 20
12:00	12:25 ~ 13:10 エア口中級45 すう	12:30 ~ 13:15 予約 HOTボディメイク 山田 信子	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 20	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 25	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 25	13:35 ~ 14:20 予約 バレエ初中級 45 森川 悠子 20	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 20	13:30 ~ 14:15 予約 RITMOS45 EMI	13:30 ~ 14:15 予約 X55(エクストリーム55)45 安場 友紀 20	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 安井 康貴 25	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	14:35 ~ 15:20 リラックスヨガ45 雨宮 彩乃	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 20	14:35 ~ 15:20 予約 X55(エクストリーム55)45 ASAMI 25	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 17	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 20	15:40 ~ 16:25 予約 ベリーダンス45 naomi 25	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 MIKU	15:40 ~ 16:25 予約 U BOUND45 ASAMI 25	15:40 ~ 16:25 予約 U BOUND45 ASAMI 25	15:45 ~ 16:30 ステップ中級45 すう 20
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 25	16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子 20	16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子 20	16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子 20	16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子 20	16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子 20	16:50 ~ 17:35 予約 バレエ中級45 内藤 洋子 20	16:45 ~ 17:30 予約 U BOUND45 MIKU 25	16:35 ~ 17:35 キッズ K-POPダンス60 リトルクラス 3歳~6歳 Mau	16:45 ~ 17:30 エア口上級45 すう	16:45 ~ 17:30 エア口上級45 すう
17:00	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau	17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau
18:00	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 25	<b>HOT</b> 19:00 ~ 19:45 HOTシェイプステップ45 石河 知可子 20	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 20	19:10 ~ 19:55 バランスエクササイズ45 安場 友紀 25	19:00 ~ 19:45 美脚ヨガ45 NOA	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 25	<b>HOT</b> 19:00 ~ 19:45 HOTシェイプステップ45 石河 知可子 20
19:00	20:15 ~ 21:00 予約 U BOUND45 高橋 佑季 25	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 25	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 25	20:05 ~ 20:50 予約 ダンス基礎45 海東 幸二	20:15 ~ 21:00 予約 U BOUND45 高橋 佑季 25	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 25	20:05 ~ 20:50 予約 HOTダイエットヨガ45 安田 奈々
20:00	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 25	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 25	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	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 25	21:10 ~ 21:55 ストリートダンス45 gokita
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 25	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 25	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	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 25	21:10 ~ 21:55 ストリートダンス45 gokita
22:00	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 25	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 25	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	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 25	21:10 ~ 21:55 ストリートダンス45 gokita

**<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)