

| | 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® ~ファンクショナルエアロ~ 五味 澄子 | HOT 10:20 ~ 11:05 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 | 10:20 ~ 10:50 予約 お目覚めストレッチ30 森川 悠子 | 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 陸野 裕子 | 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 ~ 11:15 予約 代謝アップヨガ60 今川 千恵子 | 10:30 ~ 11:00 予約 U BOUND30 ASAMI | 10:15 ~ 11:00 FIGHT DO45 波多野 勝文 | HOT 10:20 ~ 11:20 予約 HOT肩すっきりヨガ60 今井 里美 |
| 11:00 | 11:15 ~ 12:15 太極拳60 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 | 11:10 ~ 11:55 予約 はじめてバレエ45 森川 悠子 | 11:15 ~ 12:00 予約 美尻エクササイズ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 | 11:30 ~ 12:15 K-POPダンス45 杉浦 明日花 | HOT 11:30 ~ 12:15 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 | 11:40 ~ 12:10 予約 HOTバランスエクササイズ30 安場 友紀 |
| 12:00 | 12:30 ~ 13:15 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 | 12:15 ~ 13:00 予約 バレエ初中級45 森川 悠子 | 12:15 ~ 13:15 予約 リラックスヨガ60 ジョセフ鮎 | 12:15 ~ 13:00 エア口中級45 陸野 裕子 | 12:25 ~ 13:10 ラテン45 トモコ ボルネチェリ | 12:15 ~ 13:00 フラダンス45 森本 ひろみ | 12:30 ~ 13:15 予約 RADICAL POWER45 小笠原 裕樹 | 12:35 ~ 13:20 予約 HOTウェープリング45 佐久間 央恵 | 12:25 ~ 13:10 予約 X55(エクストリーム)45 ASAMI | 12:30 ~ 13:15 予約 HOTウェープリング45 安場 友紀 |
| 13:00 | 13:35 ~ 14:05 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 | 13:20 ~ 14:05 予約 肩甲骨体操 45 安場 友紀 | 13:35 ~ 14:20 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 | 13:30 ~ 14:15 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 | 13:40 ~ 14:25 予約 HOTピラティス45 Hikari | 13:30 ~ 14:15 予約 U BOUND45 ASAMI | 13:35 ~ 14:20 予約 HOTヴィンヤサフロー ヨガ45 JUN |
| 14:00 | 14:25 ~ 15:10 予約 フラダンス45 チエ プアラニ | 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 | 14:25 ~ 14:55 予約 ポルドブラ30 安場 友紀 | 14:40 ~ 15:25 [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 ~ 15:30 ウェープリング60 安場 友紀 | 14:35 ~ 15:20 リラックスヨガ45 RYOKO | 14:35 ~ 15:20 社交ダンス45 入門・初級 川瀬 昌明 | 14:35 ~ 15:20 SALSATION®45 Manzana | 15:00 ~ 16:00 予約 バレエ初級60 Hikari | 14:35 ~ 15:20 エア口上級45 すう | 14:40 ~ 15:25 予約 HOTリラックスヨガ45 JUN |
| 15:00 | 15:30 ~ 16:15 ヨガ45 佐々木 小夜子 | 15:30 ~ 16:15 予約 タヒチアンダンス45 チエ プアラニ | 15:40 ~ 16:25 エア口中級45 中野 智恵 | 15:30 ~ 16:15 予約 MEGA DANZ45 ASAMI | 15:40 ~ 16:25 奇数週: JAZZダンス Aya | 15:50 ~ 16:35 予約 バレエ初級45 内藤 洋子 | 15:35 ~ 16:35 ベリーダンス60 naomi | 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 POWER CARDIO45 安井 康貴 | 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 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 | 16:50 ~ 17:35 予約 HIP HOP45 YU-KA | 16:50 ~ 17:35 予約 キッズ K-POPダンス60 リトルクラス 3歳~6歳 Mau | 16:45 ~ 17:30 予約 U BOUND45 MIKU | 16:35 ~ 17:35 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau | 16:45 ~ 17:30 FIGHT DO45 安井 康貴 | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau |
| 17:00 | 19:10 ~ 19:55 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 ステップ初中級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 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 | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 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 | 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 | 20:00 ~ 21:00 予約 HOTダイエットヨガ60 安田 奈々 | 20:15 ~ 21:00 エア口中級45 橋本 浩貴 | 20:00 ~ 21:00 HOTボディメイク60 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 | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau |
| 19:00 | 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 | 21:15 ~ 22:00 ストリートダンス45 gokita | 21:20 ~ 22:05 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹 | 21:15 ~ 22:00 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 | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau |
| 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 | 21:15 ~ 22:00 ストリートダンス45 gokita | 21:20 ~ 22:05 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹 | 21:15 ~ 22:00 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 | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau |
| 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 | 21:15 ~ 22:00 ストリートダンス45 gokita | 21:20 ~ 22:05 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹 | 21:15 ~ 22:00 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 | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau |
| 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 | 21:15 ~ 22:00 ストリートダンス45 gokita | 21:20 ~ 22:05 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹 | 21:15 ~ 22:00 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 | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau | 17:50 ~ 18:35 HIP HOP45 YU-KA | 17:55 ~ 19:10 キッズ K-POPダンス75 キッズクラス 6歳~12歳 Mau |

<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。
- ヨガマットやパーベル等レッスン時に利用した器具はタオルで拭いてください。

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)