

	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	10:15~11:00 予約 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 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 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 はじめてエアロ30 山田 信子	10:15~11:15 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四季ヨガ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	11:15~12:15 予約 ファイティング60 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	11:15~12:15 予約 MEGADANZ60 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 エアロ中級45 すう	12:30~13:15 予約 HOTボディメイク 山田 信子	12:30~13:15 コンディショニング45 ちなつ	12:10~13:10 予約 バレエ初中級60 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 エアロ中級45 陸野 裕子	12:25~13:10 ラテン45 トモコ ボルネチエリ	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 HOTウェープリング45 佐久間 央恵	12:30~13:15 予約 X55(エクストリーム)45 ASAMI	12:25~13:10 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 エアロ初級30 すう	13:30~14:15 予約 RADICAL POWER45 小笠原 裕樹	13:30~14:15 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 エアロ上級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	13:25~14:10 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 エアロ初級45 中野 智恵	14:30~15:00 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	14:30~15:15 SALSATION®45 Manzana	15:00~16:00 予約 バレエ初級60 Hikari	14:35~15:20 エアロ上級45 すう	14:25~15:25 予約 HOTリラックスヨガ60 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 エアロ中級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	15:50~16:35 予約 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	15:30~16:15 予約 FIGHT DO45 MIKU	16:30~17:30 予約 U BOUND60 MIKU	15:35~16:35 予約 POWER CARDIO60 【3月限定】 3月3日 中澤純眸 3月10日 ken 3月17日 ken	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 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子	16:50~17:35 予約 パレエ中級45 内藤 洋子
17:00	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	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA	17:50~18:35 HIP HOP45 YU-KA
18:00	19:10~19:55 HIP HOP45 赤地 寿美	19:05~19:50 姿勢改善エクササイズ45 高橋 佑季	19:05~19:50 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	19:05~19:50 ステップ初中級45 橋本 浩貴	19:00~19:30 FIGHTDO30 松川 廉	19:05~19:50 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	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉
19:00	20:15~21:00 予約 U BOUND45 高橋 佑季	20:05~21:05 予約 ピラティス60 赤地 寿美	20:05~21:05 予約 X55(エクストリーム55)60 ASAMI	20:00~21:00 HOTツールピラティス60 石河 知可子	20:05~21:05 エアロ中級60 橋本 浩貴	20:00~21:00 HOTボディメイク60 YAYOI	20:05~20:50 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	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉
20:00	21:20~22:05 FIGHT DO 45 あき	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	21:05~22:05 予約 FIGHT DO60 あき	21:10~21:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二	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	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉
21:00	21:20~22:05 FIGHT DO 45 あき	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	21:05~22:05 予約 FIGHT DO60 あき	21:10~21:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二	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	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉
22:00	21:20~22:05 FIGHT DO 45 あき	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	21:05~22:05 予約 FIGHT DO60 あき	21:10~21:55 予約 K-POPダンス45 海東 幸二	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	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉	16:50~17:35 FIGHT DO45 【3月限定】 松川 廉

<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)

