

月

火

水

金

土

日

	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	STUDIO 1st	STUDIO 2st	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	<b>HOT</b> 10:30~11:15 予約 HOT姿勢改善ピラティス45 鈴木 まり	10:15~11:00 J-POPダンス45 海東 幸二	10:20~11:05 予約 お目覚めストレッチ45 森川 悠子	10:15~11:00 予約 エアロ初級45 山田 信子	10:20~11:05 予約 ボディメンテナンス ヨガ45 陸野 裕子	10:15~11:15 予約 ヒーリングフローヨガ60 今川 千恵子	10:30~11:00 はじめてエアロ30 山田 信子	10:20~10:50 予約 UBOUND30 ASAMI	<b>HOT</b> 10:15~11:00 予約 HOTコンディショニング ヨガ45 今川 千恵子	10:15~11:00 FIGHT DO45 波多野 勝文	<b>HOT</b> 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	11:30~12:15 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	11:20~12:05 予約 はじめてバレエ45 森川 悠子	11:15~12:15 予約 美尻エクササイズ60 陸野 裕子	11:20~12:05 予約 ボディメイク45 山田 信子	11:30~12:15 予約 EXTREME ボディシェイプ45 今川 千恵子	11:20~12:05 予約 はじめてステップ45 山田 信子	11:10~11:40 予約 X55(エクストリーム45)30 ASAMI	11:15~12:00 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	12:20~13:20 予約 バレエ初中級60 森川 悠子	12:30~13:30 予約 リラックスヨガ60 ジョセフ 祐	12:25~13:10 エアロ中級45 陸野 裕子	12:30~13:15 ラテン45 トモコ ボルネチェリ	12:20~13:05 フラダンス45 森本 ひろみ	12:00~12:45 予約 POWER CARDIO45 小笠原 裕樹	12:15~13:00 予約 HOTピラティス45 Hikari	12:30~13:15 予約 X55(エクストリーム)45 ASAMI	12:25~13:10 予約 HOTウェーブリング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	13:40~14:25 予約 肩甲骨体操 45 安場 友紀	13:45~14:45 予約 ZUMBA60 ジョセフ 祐	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 予約 X55(エクストリーム55)45 安場 友紀	13:30~14:30 予約 RITMOS60 EMI	13:00~13:45 エアロ上級45 及川 健	13:30~14:30 予約 バレエ初級60 Hikari	13:30~14:15 予約 UBOUND45 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 チェ アラニ	14:30~15:15 ウェーブリング45 佐久間 央恵	14:35~15:20 エアロ初級45 中野 智恵	14:40~15:10 予約 FIGHT DO30 松川 廉	15:00~15:45 [奇数週] ダンスコンディショニング ストレッチ(Aya) [偶数週] Afro Mix(ジョセフ 祐)	14:30~15:30 ウェーブリング60 安場 友紀	14:30~15:30 リラックスヨガ60 RYOKO	14:45~15:45 社交ダンス60 入門・初級 川瀬 昌明	14:00~15:00 予約 バレトン60 HIROMI	14:50~15:50 予約 SALSATION®60 Manzana	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 チェ アラニ	15:35~16:20 エアロ中級45 中野 智恵	15:30~16:15 予約 MEGADANZ45 ASAMI	16:00~16:45 奇数週: JAZZダンス Aya	15:50~16:35 予約 バレエ初級45 内藤 洋子	15:45~16:45 ベリーダンス60 naomi	15:55~16:55 社交ダンス60 有料クラス: ¥1,600 定員: 10名 川瀬 昌明	15:15~16:00 予約 美脚エクササイズ45 YU-KA	15:35~16:20 FIGHT DO45 松川 廉	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			16:15~17:00 予約 FIGHT DO45 MIKU	16:35~17:35 キッズ K-POPダンス60 【リトルクラス】 3歳~6歳 Mau		
17:00									17:15~18:15 予約 UBOUND60 MIKU	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												
19:00	19:15~19:45 UBOUND30 佐久間 央恵	19:00~20:00 HIPHOP60 赤地 寿美	19:20~19:50 RADICAL POWER30 小笠原 裕樹	<b>HOT</b> 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 X55(エクストリーム45)30 安場 友紀	19:30~20:15 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	20:05~21:05 予約 POWER CARDIO60 ken	20:15~21:00 予約 ピラティス45 赤地 寿美	20:05~21:05 予約 X55(エクストリーム45)60 ASAMI	20:00~20:45 HOTツールピラティス45 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	20:30~21:30 予約 FIGHT DO60 あき	20:00~20:45 予約 ダンス基礎45 海東 幸二				
21:00	21:20~22:05 予約 FIGHT DO 45 ken	21:20~22:05 予約 UBOUND45 ASAMI		21:00~21:45 フリースタイル ダンス45 gokita	21:20~22:05 予約 FIGHT DO45 あき	21:15~22:00 HOTパワーヨガ45 開沼 美樹		21:00~22:00 予約 K-POPダンス60 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)

