

	月		火		水		木		金	土		日			
	STUDIO	女性岩盤浴	STUDIO	女性岩盤浴	STUDIO	女性岩盤浴	STUDIO	女性岩盤浴		STUDIO	女性岩盤浴	STUDIO	女性岩盤浴		
10:00									休 館 日					10:00	
30															30
11:00	骨盤コンディショニング 10:30-11:20 村石 幸世		ヨガ 10:30-11:30 早田 凧沙		エアロポールエクササイズ 10:30-11:15 高村 千穂		なれたらウォーク 10:30-11:15 木上 真理子				UBOUND® 10:30-11:00 SO-SEI		ボディコントロール 10:30-11:30 内海 裕美		11:00
30															30
12:00	Zumba® 11:35-12:35 Nao	HOTシェイプ 11:40-12:10 村石 幸世			ステップスタート 11:30-12:00 高村 千穂	HOTヨガ 11:30-12:00 高野 順子	なれたらステップ 11:45-12:30 木上 真理子				MEGA DANZ® 11:15-11:45 SO-SEI				12:00
30			シェイプL&J 12:00-13:00 高 いづみ												30
13:00	ヨガ 12:50-13:50 深沢 和愛				ボクササイズ 12:30-13:30 高野 順子						エンジョイウォーク 12:15-13:05 木上 真理子		ボディミキサー® 11:50-12:50 石崎 綾子	HOTピラティス 12:00-12:30 内海 裕美	13:00
30															30
14:00	ピラティス 14:00-14:50 磯永 まよ	HOTヨガ 14:10-14:40 深沢 和愛	ピラティス 13:30-14:20 高 いづみ								HOTピラティス 13:45-14:15 長谷川 葵	FIGHT DO® 13:30-14:30 遠藤 麻代	HOTヨガ 13:30-14:00 木上 真理子	HIP HOP 13:30-14:30 KNG	14:00
30					太極拳 14:00-15:00 矢部 悦子	HOTピラティス 14:00-14:30 高野 順子								HOTピラティス 14:00-14:30 上村 初美	30
15:00			なれたらウォーク 14:45-15:30 佐藤 由美子				Zumba® 14:30-15:30 宮路 祐子				HOTピラティス 14:30-15:00 長谷川 葵				15:00
30	ディスコワールド 15:10-16:00 若瀬 七海											ヨガ 15:00-16:00 佐藤 由美子		ディスコワールド 15:00-15:50 上村 初美	30
16:00															16:00
30			UBOUND® 16:00-16:45 村井 紫乃												30
17:00															17:00
30												ステップスタート 17:10-17:40 高村 千穂	HOTヨガ 16:30-17:00 佐藤 由美子	ヨガ 16:30-17:30 上村 初美	30
18:00															18:00
30		HOTヨガ 18:00-18:30 早田 凧沙													30
19:00															19:00
30	UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI		シェイプL&J 19:00-19:50 木上 真理子	HOTヨガ 19:10-19:40 深沢 和愛	マッスルビート 18:45-19:45 清水 亜佐子	HOTヨガ 19:00-19:30 高橋 春子	FIGHT DO® 19:00-19:45 村井 紫乃	HOTヨガ 19:00-19:45 sato							30
20:00															20:00
30	MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI		ヨガ 20:10-21:10 深沢 和愛												30
21:00														21:00	
30														30	
22:00														22:00	

※レッスンの内容や時間が変更になる場合がございます。最新の情報は館内掲示、またはホームページでご確認下さい。

※安全かつ効果的なレッスンを行うため、開始後の途中入場、途中退場は固くお断りいたします。

※他の会員様の場所取り行為などが確認できた場合は、レッスン参加を控えていただきます。



HOTプログラムのご参加につきまして（女性会員様限定）

ヨガマットの上にバスタオルを敷いていただきますので、ご参加される方はバスタオルをご持参ください。
また汗を大量にかきますので、お飲み物（蓋付きボトル）をご用意下さい。ウェアはお好きなものを着てご参加できます。



LINEお友達追加

突然の代行や休講情報を
受け取れて便利です!!

