

	8/1 (月)	8/2 (火)	8/3 (水)	8/4 (木)	金	8/6 (土)	8/7 (日)		
10:00	STUDIO 25 トランポリンでシェイプアップ 10:00-10:20 神山 肇	女性岩盤浴	STUDIO 35 セルフケアヨガ 10:30-11:30 MIREI	女性岩盤浴 5 男性岩盤浴室で開催 HOTメンズお手入れヨガ 10:15-10:45 長島 務	STUDIO 40 エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子	STUDIO 40 MEGA DANZ® 10:30-11:30 SO-SEI	女性岩盤浴 35 ファンクショナルピラティス 10:30-11:30 内海 裕美	10:00	
11:00	35 骨盤コンディショニング 10:30-11:20 村石 幸世	15 HOTポールエクササイズ 11:40-12:10 村石 幸世	40 シェイプL&J 11:45-12:45 高 いづみ	15 HOTヨガ 11:20-11:50 高野 順子	35 なれたらステップ 11:15-12:00 木上 真理子	40 SALSATION® 11:45-12:45 木上 真理子	35 DAYOGA 11:45-12:30 伊藤 亜希	15 HOTディープストレッチ 11:45-12:15 内海 裕美	11:00
12:00	40 Zumba® 11:35-12:35 Nao			35 ステップスタート 11:25-11:55 高村 千穂	35 RITMOS® 12:15-13:15 磯永 まよ				12:00
13:00	35 股関節ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛		35 ピラティス 13:00-13:50 高 いづみ	40 美尻workout 12:10-13:10 高野 順子	35 ヨガ 13:30-14:30 今井 美和	35 FIGHT DO® 13:00-14:00 大田 正輝	15 HOTヨガ 13:10-13:40 木上 真理子	35 ポクササイズ 12:45-13:30 高野 順子	13:00
14:00	35 ダンスピラティス 14:00-14:50 磯永 まよ	15 HOTヨガ 14:10-14:40 深澤 和愛	40 POPSで踊ろう 14:05-14:50 佐藤 由美子	40 モダンダンス 13:20-13:50 神山 聡子	15 HOTピラティス 14:00-14:30 高野 順子	40 Zumba® 14:15-15:15 小林 純子	40 HIP HOP 入門 13:45-14:15 aki	40 HIP HOP 14:20-15:20 aki	14:00
15:00	40 RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子		25 UBOUND® 15:10-15:55 村井 紫乃	40 健康太極拳 14:00-15:00 矢部 悦子	40 Zumba® 14:45-15:45 宮路 祐子		40 HIP HOP 14:30-15:00 上村 初美		15:00
16:00	40 ダンスエアロ 16:10-16:50 花井 美智子		40 フラダンス 16:10-17:10 ケオクラーナキラ Kinaco	40 ガールズカバードダンス 15:15-16:15 HIROMI	40 ティスコワールド 60分ノンストップ 16:00-17:00 若瀬 七海	35 ポテンシャルヨガ 15:30-16:30 佐藤 由美子	40 ディスコTheニッポンの歌 15:30-16:30 上村 初美		16:00
17:00	35 OXIGENO 17:00-17:45 デイ・ナイトの方もご参加できます 伊藤 亜希		40 中級フラダンス 17:15-18:00 ケオクラーナキラ Kinaco	40 K-POPダンス 16:30-17:15 HIROMI	40 STRONG NATION® 17:20-17:50 西岡 光武	35 ステップスタート 16:45-17:15 高村 千穂	40 なれたらウォーク 16:45-17:30 宇田川 佳代		17:00
18:00	35 2ndアニバーサリー 体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子	15 HOTナイト骨盤調整ヨガ① 18:30-19:00 AYAKA	40 Zumba® 18:15-19:00 宇田川 佳代	40 FIGHT DO® 17:30-18:00 西岡 光武	35 ボディメンテナンス 18:00-18:45 sato	40 ステップ祭り 17:30-18:15 高村 千穂			18:00
19:00	40 FIGHT DO® 19:00-19:45 SO-SEI	15 HOTナイト骨盤調整ヨガ② 19:10-19:40 AYAKA ※ナイトヨガの両方参加はできません	40 エアロスタート 19:15-19:45 宇田川 佳代	35 自力整体 18:15-19:15 清水 亜佐子	15 HOTヨガ 18:30-19:15 高橋 春子				19:00
20:00	25 UBOUND® 20:00-20:45 SO-SEI		35 肩こり改善ヨガ 20:00-21:00 深澤 和愛	35 ヨガ 19:30-20:15 高橋 春子	40 FIGHT DO® 19:00-19:45 紫乃&光武	15 HOTヨガ 19:00-19:45 sato			20:00
21:00				40 ジャズダンス 20:25-21:25 広井 薫	40 K-POPダンス 20:00-21:00 HIROMI				21:00
22:00									22:00

休館日

※レッスンの内容や時間に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、レッスン開始後の途中入場、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。
 ※有料レッスンに参加希望の方は、開始前にフロントで参加費 ¥ 1,000円をお支払いの上、ご参加ください。

HOTプログラムのご参加につきまして (女性会員様限定)
 マットの上に敷く「バスタオル」と、水分補給ができる蓋付きの「ドリンク」をお持ちください。
 「お好きなウエア」でお楽しみください。

LINEお友達追加
 お得な情報を
 受け取って便利です!!

