

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | |
|-------|---|------------------------------------|---|------------------------------------|---|--|-------------|---|----------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------------|
| | A スタジオ | B スタジオ | A スタジオ | B スタジオ | A スタジオ | B スタジオ | | A スタジオ | B スタジオ | A スタジオ | B スタジオ | A スタジオ | B スタジオ | |
| 10:00 | 10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ | | 10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ | | 10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ | | | 10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ | | 10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ | | 10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ | | |
| 11:00 | 10:30～11:15 ★ズンバ 45 ◇ 荒竹 奈津子 | 10:20～11:05 ●リラックスヨガ45 稲木 順子 | 10:30～11:15 ★ベリーフィット45◇ 八幡 優子 | 10:20～11:05 ●ミュージックヨガ45 HANA | 10:30～11:15 ★リラックスヨガ 45 | 10:20～11:05 ●代謝アップヨガ 45 村越 美加 | 休 館 日 | 10:30～11:15 ★ピラティス 45 ブランチャフィールド | 10:20～11:05 ●ヨガ45 平山 真希 | 10:30～11:15 ★センタジー 45 井上 侑子 | 11:00～11:45 | 10:30～11:15 ★センタジー 45 菅沼 清子 | 11:00～11:45 ●朝のすっきりヨガ45 平野みき | |
| 12:00 | 11:45～12:15 (仙場) ▲VIPR3D30 ◇ | ●パワースタイルヨガ45 竹永 香織 | ▲11:40～12:00 VIPRはじめて20 ◇(萩原) | | 11:30～12:00(ブランチャフィールド) ★はじめてピラティス 30 | 11:45～12:30 ●ハタヨガ 45 佐野 陽子 | | 11:45～12:30 ★はじめてエアロ 45 ◇ シェフ公乃 | ●パワースタイルヨガ45 平山 真希 | ▲11:50～12:10 リ・コンディショニング20 ◇ 萩原 | | ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂 | 12:15～12:45 ◇(仙場) ▲グループファイト30◇ | |
| 13:00 | 13:00～13:30 (亀ヶ谷) ▲ポールストレッチ30 | 植竹 雅 | 12:15～13:00 ★ハタヨガベーシック45 高橋 春子 | ●ヨガティス 45 村越 美加 | 12:30～13:15 ★ベーシックエアロ45 ◇ ブランチャフィールド | | | 12:50～13:35 ★グループファイト45◇ 高村 純也 | | 12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂 | | | 13:00～13:45 ★オリジナルエアロ 45 ◇ 花田 ゆみこ | 12:45～13:30 ●骨盤美人ヨガ45 平野みき |
| 14:00 | 13:45～14:30 ★バレエエクササイズ 45 植竹 雅 | | 13:15～14:00 ★脂肪燃焼エアロ45 ◇ 村越 美加 | | 13:30～14:00 (亀ヶ谷) ▲ポールストレッチ30 | | | 14:00～14:45 ★ヨガ 45 森 桃 | | 13:45～14:30 ★アロマリラックスヨガ 45 影島 雅美 | | 14:30～15:15 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子 | 14:00～14:45 ★ボディメイキング 45 花田 ゆみこ | |
| 15:00 | 15:00～15:45 ★体ほぐし体操 45 稲木 順子 | | 14:45～15:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場 栄二 | | 14:30～15:15 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子 | | | 15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子 | | 15:00～15:45 ★ズンバ 45 ◇ 荒竹 奈津子 | | | 15:15～15:45(萩原) ▲VIPRコンディショニング30◇ | 15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子 |
| 16:00 | 16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場 栄二 | | | | 16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 高村 純也 | | | 16:30～17:30 フィットネススクール (有料) ◇ 60 萩原 圭吾 | | | | | 16:00～16:45 ★ヨガ 45 八幡 優子 | |
| 17:00 | | | | | 17:15～18:00 ★ピラティス 45 前島 由布子 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | 18:45～19:30 ●ベーシックピラティス45 小林 麻衣子 | | | | 18:15～19:00 ●免疫アップヨガ 45 稲木 順子 | 18:15～19:00 ★ピラティス 45 前島 由布子 | | | |
| 19:00 | 19:15～20:00 ★ズンバ 45 ◇ 鈴木 知子 | 19:30～20:15 ●ヨガ 45 山形 志穂 | 19:00～19:45 ★HIP HOP 45 ◇ 木村 琴美 | | 19:30～20:15 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽 | 19:15～20:00 ●コアトレ45 内山 洸大 | | 19:15～20:00 ★パワースタイルヨガ 45 安西 佳奈 | 19:30～20:15 ●ハタヨガ 45 山本 規子 | | | 19:15～20:00 ●ヨガ 45 山本 規子 | | |
| 20:00 | 20:15～21:00 ★グループファイト45◇ 井上 侑子 | | 20:00～20:45 ★ズンバ 45 ◇ 木村 琴美 | | | | | 20:15～20:45 (萩原) ▲VIPRコンディショニング30◇ | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |

※スタジオへの入室はレッスン開始15分前からとなります。

※やむを得ずレッスンに遅れる場合、レッスン開始後5分以内に入室をお願い致します。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、全てのプログラムを**最大45分**、**定員数は変更**しております。
 Bスタジオはホットスタジオ(昇温・加湿)として行います。
 レッスン間は換気を行う為、室温が上がりにくくなる場合がございます。あらかじめご了承ください。
 BスタジオはWebにてレッスン予約をお願い致します。

★定員25名
 ▲定員17名
 ●定員17名
 ◇シューズ必要