

	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 佐野 陽子	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		10:30～11:15 ★センタジー 45 菅沼 清子		
12:00	11:45～12:15 (高村) ▲VIPR3D30 ◇	●パワースタイルヨガ45 竹永 香織	▲11:40～12:00 VIPRIはじめて20 ◇(萩原)		★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			
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	12:45～13:30 ●ピラティス45 前島 由布子	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			12:15～12:45 ◇(仙場) ▲グループファイト30◇	
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	14:00～14:45 ●ホットサーキット45 前島 由布子	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			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
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	14:30～15:15 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子		15:15～15:45(萩原) ▲VIPR3D30 ◇	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 ◇ sato	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 ●コアトレ45 内山 洸大	19:15～20:00			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	●センタジー 30(井上)				20:15～20:45 (萩原) ▲VIPRコンディショニング30◇						
21:00														

◆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。
 ◆レッスン予約開始前、館内が混雑する場合は密を避ける為
 予約開始時間前に整理券を配布する場合があります。

※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。

★定員25名
 ▲定員17名
 ●定員17名
 ◇シューズ必要