

	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 ●ベーシック&フ ローヨガ 45 吉見 満弓	休 館 日	10:30~11:15 ★ピラティス 45 ランチフィールド	10:20~11:05 ●ヨガ45 平山 真希	10:30~11:15 ★背骨コンディショニング45◎ 米村 和枝	11:00~11:45 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂	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	11:30~12:10 ボディメイクプログラム 40(有料)◇ 小野千香子	11:30~12:15 ●背骨コンディショニング45 米村 和枝	▲11:40~12:00 VIPRIはじめて20 ◇(萩原)		11:30~12:00(ランチフィールド) ★はじめてピラティス 30	11:45~12:30 ●ハタヨガ 45 佐野 陽子			11:30~12:15 ★はじめてエアロ 45 ◇ シェフ公乃	11:25~12:10 ●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		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	12:30~13:15 ●バレエワークアウト4 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 ◇ ランチフィールド			12:30~13:00(シェフ公乃) ★ボクササイズ30◇			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		13:30~14:15 ★脂肪燃焼エアロ 45 ◇ シェフ公乃	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			14:15~15:00 ★ヨガ 45 森 桃			13:30~14:15 ★アロマリラックスヨガ 45 影島 雅美		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			15:15~16:00 ★ズンバ 45 ◇ 荒竹 奈津子		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 前田 恵美				16:00~17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 前島 由布子			16:30~17:30 フィットネススクール (有料) ◇ 60 小石 秀樹					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														
19:00				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			
20:00	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 ★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		
21:00	20:15~21:00 ★グループファイト45◇ 仙場 栄二		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◇					

※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。  
 ◆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。

★定員25名  
 ▲定員17名  
 ●定員17名  
 ◇シューズ必要  
 ◎フェイスタオル必要