

	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
9:20													
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	10:00～10:45 ●代謝アップヨガ45 益富 恵子	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	9:20～10:05 ●モーニングヨガ ハル		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		10:30～11:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 角川真美子	10:20～11:05 ●ベシック&フ ローヨガ 45 吉見 満弓		10:30～11:15 ★ピラティス 45 ブランチフィールド		10:30～11:15 ★背骨コンディショニング45◎ 米村 和枝		10:30～11:15 ★センタジー 45 菅沼	11:00～11:45 ●リフレッシュヨガ45 山形 志穂
12:00	11:45～12:25 ボディメイクプログラム 40(有料)◇ 小野	11:30～12:15 ●リフレッシュヨガ45 米村 和枝◎	11:30～12:15 ★ベシックエアロ45◇ 花田 ゆみこ		11:30～12:00(ブランチフィールド) ★はじめてピラティス 30	11:45～12:30 ●パワースタイルヨガ 45 ハル		11:35～12:20 ★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 渡部 愛				11:45～12:15 センタジー30 萩原
13:00	13:00～13:30 亀ヶ谷 ▲ボールストレッチ30	12:30～13:15 ●バレエワークアウト 植竹 雅	12:30～13:15 ★ハタヨガベシック45 高橋 春子		12:30～13:15 ★ベシックエアロ45 ◇ ブランチフィールド		12:35～13:05 萩原 ★グループフィット30◇	12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂		12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂		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		▲13:30～13:50 VIPRIはじめて20 ◇仙場	13:30～14:15 ●センタジー45 萩原	13:30～14:00 亀ヶ谷 ▲ボールストレッチ30		13:20～14:00 ボディメイクプログラム 40(有料)◇ 萩原	14:15～15:00 ★ヨガ 45 森 桃		13:30～14:15 ★リラックスヨガ 45 影島 雅美		14:00～14:45 ★ボディメイク 45 花田 ゆみこ	14:30～15:15 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子
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		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		15:00～15:45 ★グループフィット45◇ 萩原		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				16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 菅沼		16:30～17:30 フィットネススクール (有料) ◇ 60 小石						
17:00			17:00～17:45 ★ウェープリングストレッチ 小林		17:15～18:00 ★センタジー 45 菅沼								
18:00													
19:00				18:45～19:30 ●ベシックピラティス45 小林				18:15～19:00 ●免疫アップヨガ 45 稲木 順子		18:15～19:00 ○ FRP ピラティス45 風間 朋子			
20:00	19:15～20:00 ★ズンバ 45 ◇ sato	19:45～20:30 ●チャレンジングヨガ45 坂本 幸絵	19:00～19:45 ★HIP HOP 45 ◇ 鷹箸 鈴央奈	19:45～20:15 ■グループフィット30 仙場 ◇	19:30～20:15 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽	19:15～20:00 ●コアトレ45 内山 洗大	19:15～20:00 ★パワースタイルヨガ 45 安西 佳奈	19:30～20:15 ●スローフローヨガ 45 山本 規子		19:15～20:00 ●除ヨガ 45 坂本 幸絵			
21:00	20:15～21:00 ★グループフィット45◇ 仙場		20:00～20:45 ★アグレッションヨガ45 坂本 幸絵		20:30～21:00 遠藤 ★センタジー30		20:15～20:45 萩原 ★センタジー30						

◆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

※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30名
 ▲定員17名
 ●定員17名
 ■定員15名
 ○定員20名
 ◇シューズ必要
 ◎フェイスタオル必要