

	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	
9:15														
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		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		10:30～11:15 ★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 ●朝のすっきりヨガ45 平野みき	
12:00	11:45～12:25 ボディメイクプログラム 40(有料)◇ 仙場	11:30～12:15 ●背骨コンディショニング45 米村 和枝◎	11:30～12:15 ★ベーシックエアロ45◇ 花田 ゆみこ		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 ●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 遠藤			
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 ★ハタヨガベーシック45 高橋 春子		12:30～13:15 ★ベーシックエアロ45 ◇ ランチフィールド			12:35～13:05 菅沼 ▲VIPRコンディショニング30◇		12:30～13:15 ★ラテンエアロ 45 ◇ 山形 志穂		12:15～12:45 ◇ 仙場 ▲VIPRコンディショニング30◇	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 ●センタジー45 菅沼	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)◇ 前田		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		14:30～15:15 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			14:15～15:00 ★ヨガ 45 森 桃			14:30～15:15 ●ビューティヨガ 45 稲木 順子	15:00～15:45 ★グループファイト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			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		16:00～16:45 ★ヨガ 45 八幡 優子		
17:00								16:30～17:30 フィットネススクール (有料) ◇ 60 小石			17:30～18:00 仙場 ★グループファイト30 ◇			
18:00								18:30～19:00 小石 ★自衛隊式フィットネス30◇		18:15～19:00 ●免疫アップヨガ 45 稲木 順子	18:15～19:00 ★ ヨガ 45 古山 瑞穂			
19:00	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	●ベーシックピラティス45 小林	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 ●スローフローヨガ 45 山本 規子		19:15～20:00 ●陰ヨガ 45 坂本 幸絵			
20:00	20:15～21:00 ★グループファイト45◇ 仙場		20:00～20:45 ★アグレッシブヨガ45 坂本 幸絵	■グループファイト30 仙場 ◇	19:30～20:15 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽			20:15～20:45 萩原 ★センタジー30						
21:00					20:30～21:00 遠藤 ★センタジー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