

	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 ●ヨガ45 杉山 咲絵	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 ★ジャズダンス45 ◇ 古山 瑞穂		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 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	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	11:00～11:45 ●朝のすっきりヨガ45 平野みき	
12:00	12:00～12:40 ボディメイクプログラム 40(有料)◇ 遠藤	11:15～11:45 ●センタジー30遠藤	11:30～12:15 ★ベーシックエアロ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 ●ピラティス 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		12:15～12:45 ◇ 仙場 ▲VIPRコンディショニング30◇	
13:00	13:00～13:30 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ30	●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 ◇ ブランチフィールド			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			12:45～13:30 ●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 菅沼	13:30～14:00 亀ヶ谷 ○ポールストレッチ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			13:00～13:45 ★オリジナルエアロ 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		14:00～14:45 ★ボディメイキング 45 花田 ゆみこ	
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			15:00～15:45 ★グループファイト45◇ 仙場	15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子
17:00								16:30～17:30 フィットネススクール (有料) ◇ 60 小石						
18:00											17:30～18:00 仙場 ★グループファイト30 ◇			
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	18:45～19:30 ●ベーシックピラティス45 小林	18:30～19:00 小石 ★自衛隊式フィットネス30◇	19:15～20:00 ●コアトレ45 内山 洸大		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				
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	19:45～20:15 ▲グループファイト30 仙場 ◇	19:30～20:15 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽			19:30～20:15 ★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			
21:00					20:30～21:00 遠藤 ★センタジー30		20:15～20:45 小石 ★自衛隊式フィットネス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40名  
 ▲定員17名  
 ●定員25名  
 ( )定員20名

◇シューズ必要  
 ◎フェイスタオル必要