

	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	
9:30							休館日		9:30～10:15 ●モーニング ピラティス 45 Akemi					
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 ●ヨガ45 EMIANA	10:30～11:15 ★ジャズダンス45 ◇ 古山 瑞穂	10:30～11:15 ●ベーシック& フローヨガ 45 吉見 満弓	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		10:30～11:15 ★ピラティス 45 ブランチャフィールド		10:30～11:15 ★センタジー 45 伊藤	10:45～11:30 ●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 ●ヨガ 45 坂本 幸絵
12:00	11:45～12:45 フィットネススクール (有料) ◇ 60 仙場	11:30～12:15 ●アクティブ フローヨガ45 山本 規子	11:30～12:15 ★ベーシックエアロ45◇ 花田 ゆみこ	11:30～12:00 ★はじめてピラティス30 ブランチャフィールド	11:45～12:30 ●コンディショニング ヨガ 45 大内 かおり	11:35～12:20 ★はじめてエアロ45 ◇ シェフ公乃		11:25～12:10 ●アドバンス ヨガ45 守谷 恵美可		11:45～12:15 ★バレトン 30 山形 志穂			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45 植竹 雅	12:45～13:30 ★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 ◇ ブランチャフィールド	13:30～14:00 仙場 ▲グループファイト30◇	12:35～13:05 菅沼 ▲VIPRIはじめて30◇			13:20～14:00 ★ズンバ 40 ◇ 前田	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 ●陰ヨガ45 坂本 幸絵
14:00	13:45～14:30 ★バレエエクササイズ45 植竹 雅		13:45～14:30 ★ゆがみ調整ストレッチ45 前田	14:30～15:15 ★パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子		13:20～14:00 ★ズンバ 40 ◇ 前田			14:15～15:00 ★ヨガ 45 森 桃	13:30～14:15 ★ゆがみ調整ストレッチ 45 前田			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			14:15～15:00 ★ヨガ 45 森 桃			15:15～16:00 ★ストリートダンス45 ◇ 稲木 順子	14:45～15:30 ★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		15:00～15:45 ★グループファイト45◇ 仙場	15:30～16:15 ●ハタヨガ45 山本 規子
16:00					16:00～17:00 フィットネススクール (有料) ◇ 60 菅沼								16:00～16:45 ★ヨガ 45 古山 瑞穂	
17:00														
18:00														
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	19:15～20:00 ★ズンバ 45 ◇ 叶 朝羽	19:15～19:30 ●免疫アップヨガ 45 稲木 順子		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	18:15～19:00 ★ ヨガ 45 古山 瑞穂	19:15～20:00 ●アクティブフローヨガ45 山本 規子			
20:00	20:15～21:00 ★グループファイト45◇ 伊藤		20:00～20:45 ★アグレッシブヨガ45 坂本 幸絵	19:45～20:15 ●センタジー30 仙場	20:15～21:00 ★センタジー45 菅沼			20:15～20:45 伊藤 ★グループファイト30◇						
21:00														

※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。

◆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。 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