

**2/16(金)はメンテナンスの為、休館致します。**

館内・施設は6時～24時までご利用できます。

	MON 月曜		TUE 火曜		WED 水曜		THU 木曜		FRI 金曜		SAT 土曜		SUN 日曜	
	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ
9:00		9:15~9:45 ポールストレッチ スタッフ												
10:00	10:00~10:45 かんたんエアロ YUMIKO	10:00~10:45 リラックスヨガ 朝倉		10:00~10:45 足裏体操 KAWAKAMI		9:50~10:20 美しい骨盤 スタッフ		10:00~10:30 ポールストレッチ スタッフ		10:00~10:45 パワフルエアロ 中坪		10:00~11:00 コンディショニング ピラティス 井上		10:00~10:45 リラックスヨガ IKUMI
11:00	11:00~11:45 ディスコワールド 朝倉	11:00~12:00 バランス コーディネーション YUMIKO	10:45~11:00 ボディパンプ 村上	11:00~11:45 代謝アップヨガ 降旗	10:35~11:20 ファンクショナル トレーニング 宮入	11:00~11:45 やさしいヨガ 花岡	10:45~11:45 ベーシックエアロ YUMIKO	10:45~11:30 代謝アップヨガ 降旗	11:00~11:50 ZUMBA ERIKA	11:00~12:00 Perspiration Yoga MIDORI	10:50~11:05 ボディパンプ 村上	11:15~12:00 ゆったり バレエストレッチ 井上	11:00~12:00 ☆ボディステップ 原	11:00~12:00 骨盤ヨガ IKUMI
12:00	12:05~12:50 かんたんボクササイズ 朝倉	12:15~12:45 美しい骨盤 スタッフ	12:25~12:55 MY STEP スタッフ	12:00~12:45 パワーヨガ 降旗	12:00~12:45 ボディコンバット45 宮入	12:00~13:00 ヨガ 花岡	12:00~12:50 ZUMBA YUMIKO	11:45~12:30 パワーヨガ 降旗	12:05~12:50 ボディコンバット 三枝	12:15~12:45 ポールストレッチ スタッフ	12:30~13:30 ボディコンバット 三枝	12:15~13:00 アンチエイジングヨガ HIROMI	12:15~12:30 ボディコンバット 宮入	12:15~12:45 ポールストレッチ スタッフ
13:00	13:10~13:40 リラクゼーション ストレッチ スタッフ	13:30~14:30 コンディショニング ピラティス 井上	13:25~14:15 ZUMBA YUMIKO	13:45~14:15 ポールストレッチ スタッフ	13:00~13:45 Enjoyエアロ MIDORI	13:30~14:30 姿勢改善 ピラティス 朝倉	13:10~14:10 ボディバランス 百瀬	13:15~14:15 やさしいピラティス YUMIKO	13:05~13:50 ボディコンバット 三枝	13:00~13:45 バランス コーディネーション たかみや	12:30~13:30 ボディコンバット 三枝	13:15~14:00 ダイエットヨガ HIROMI	12:40~13:25 ボディコンバット 宮入	14:00~15:00 太極拳 根崎
14:00		14:45~15:30 ゆったりバレエストレッチ 井上	14:30~15:15 ポルドラ 朝倉	14:30~15:15 体をほぐすストレッチ YUMIKO	14:00~14:45 ラテンダンス MIDORI	14:55~15:25 リラクゼーションストレッチ スタッフ	14:25~14:55 MY STEP スタッフ	14:05~14:50 ボディバランス 百瀬	14:05~15:05 デトックスヨガ たかみや		16:00~16:45 はじめてヨガ 橋爪		14:00~15:00 太極拳 根崎	14:00~15:00 やさしいピラティス YUMIKO
15:00					15:00~15:45 ディスコワールド 朝倉									15:15~16:00 バランス コーディネーション YUMIKO
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:30 MY STEP スタッフ	18:45~19:45 やさしいピラティス YUMIKO	19:05~19:20 ボディバランス 百瀬	19:00~19:30 ポールストレッチ スタッフ	19:05~19:20 ボディコンバット 鎌崎	19:15~19:45 ポールストレッチ スタッフ	18:35~18:50 ボディパンプ 村上	19:00~19:45 ☆ボディパンプ 村上	19:15~20:05 ZUMBA YUMIKO	19:15~20:00 フィットネス 朝倉	18:30~19:00 かんたんボクササイズ 朝倉	18:30~19:15 インナーシェイプ HIROMI	18:15~19:15 リフレッシュヨガ HIROMI	19:00~19:45 やさしいヨガ 花岡
20:00	19:45~20:45 ヨガ 橋爪	20:00~20:45 バランス コーディネーション YUMIKO	19:30~20:30 ボディバランス 百瀬	19:45~20:45 ウェストシェイプ 朝倉	19:30~20:15 ボディコンバット 鎌崎	20:00~20:45 フットコンディショニング KAWAKAMI	19:30~20:15 ピラティス SHAN	19:30~20:15 ピラティス SHAN	20:00~20:50 ZUMBA MIDORI	20:15~21:15 やさしいピラティス YUMIKO	19:30~20:15 ボディバランス 百瀬	19:30~20:15 リラクゼーション HIROMI	19:30~20:30 ☆ボディパンプ 村上	20:00~21:00 ヨガ 花岡
21:00	21:00~22:00 ボディコンバット 三枝	21:00~22:00 骨盤ヨガ IKUMI	20:45~21:35 ZUMBA ERIKA	21:00~21:45 美尻ピラティス 朝倉	20:30~21:30 ボディアタック 原	21:00~22:00 ヨガ 有賀美夏	20:30~21:00 美しい骨盤 スタッフ	20:30~21:00 美しい骨盤 スタッフ	20:30~21:15 やさしいエアロ KAWAKAMI	20:15~21:15 やさしいピラティス YUMIKO	20:30~21:15 ☆ボディステップ 原	20:30~21:15 ダイエットヨガ HIROMI	20:45~21:30 ボディコンバット 鎌崎	20:00~21:00 ヨガ 花岡
22:00	22:15~22:45 ☆シーエクスワークス 渡邊	22:15~23:00 快眠ヨガ IKUMI	21:50~22:35 ☆ボディパンプ 原	22:00~23:00 ヨガ 花岡	21:45~22:30 ☆ボディステップ 原		21:15~22:00 ボディバランス 百瀬	21:10~22:10 Perspiration Yoga MIDORI	21:30~22:30 ☆ボディパンプ 村上	21:30~22:15 フットコンディショニング KAWAKAMI	21:30~22:00 ☆シーエクスワークス 渡邊	21:45~22:30 ヨガ SHAN	21:15~22:00 インナーシェイプ HIROMI	21:15~22:00 インナーシェイプ HIROMI
23:00											22:15~23:00 NEW 渡邊式サーキット トレーニング 渡邊		21:45~22:15 ☆シーエクスワークス 渡邊	22:15~23:00 アンチエイジング HIROMI

ホットスタジオに、ご参加される方  
ヨガマット、バスタオル、  
ドリンクをご用意ください。

**ボディ〜テックとは…**  
クラスの説明・動きの確認を行います！  
初めての方でも安心してご参加できます！！

**枠に色がついているレッスンは、**  
開始30分前にジムカウンターにて整理券  
を配布しております。



この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。 ※プログラム開始後の途中入退室はできませんので、あらかじめご了承ください。