



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ
9:00-9:30 5/13-27 6/10/24 姿勢改善ストレッチボール/ 5/20 6/3/17 筋膜リリース	9:00-9:30 姿勢改善ストレッチボール/ 筋膜リリース	9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿	9:30-10:00 寝たままアロマヨガ 山口	9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池嶋	9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋	9:30-10:10 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	9:15-10:05 イキイキ太極拳 田中	9:30-10:00 モーニングヨガ 高島	9:00-9:45 キッズスクール バレエ 門山	5/18 ヨガのためのプレワーク 5/11-25 ゆったり骨盤関節ほくし	9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	5/12-26 5/19 モーニングヨガplus ヘルビスヒーリング 葛綿/高島
10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿	9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿	10:20-11:10 インテグラルヨガ 山口	10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 コアトレヨガ 山本	10:40-11:25 ボディコンバット 古城	10:30-11:10 リラックスヨガ 中村	10:30-11:00 ボディバランス 細木	10:20-11:00 ベーシックヨガ RITSU	10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:50 ヨガのためのプレワーク/ ゆったり骨盤関節ほくし RITSU / あい	10:45-11:30 ボディバランス 細木	10:30-11:10 寝ころび整体体操/定員18名 ヒーリングヨガ 葛綿 / 高島
10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿	10:50-11:40 ピラティス MIHO	11:20-12:05 ボディパンプ 山田	11:30-12:10 アロマヨガ 山口	11:15-11:45 UBOUND 池嶋	11:10-11:40 リラックスヨガ 山本	11:45-12:30 シバム 古城	11:30-12:20 パワーヨガ 中村	11:20-12:10 らくドキエアロ 細木	11:20-12:00 アシュタンガヨガ RITSU	11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-12:00 はじめてアシュタンガヨガ/ 痩せやすい体づくりヨガ RITSU / あい	11:50-12:20 トレーニングエアロ 細木	11:40-12:20 リラックスヨガ 山本
12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛綿	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:00 ホットヒートトレーニング 山田	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛綿	13:00-13:40 パレエ初級(バー) 門山	13:00-13:40 ピギナスフロー RITSU	13:00-13:40 ゆっくりエアロ 大野	12:20-13:10 痩せやすい体づくりヨガ あい	12:20-13:05 UBOUND/ コンビネーションエアロ 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO	12:40-13:00 5月:ボディパンプ 6月:ボディコンバット 山田	12:40-13:20 コアトレヨガ 山本
13:20-14:00 ゆっくりエアロ 大野	13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～ブルーピクス～ 笠原	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:20-14:10 ハタヨガ 小林	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	13:00-13:40 リラックスヨガ 中村	14:00-14:50 パレエ初級(センター) 門山	14:00-14:50 呼吸・体幹エクササイズ ～ブルーピクス～ 笠原	14:30-15:20 ヨガレッチ 大野	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野	13:30-14:20 クラシックパレエ初級 (バー) MIHO	13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ	14:20-15:05 週替わりレッスン 山田	5/12-26 5/19 6/2-16-30 6/9-23 ボディコンバット ボディアタック ボディパンプ
15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください	15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください	14:30-15:00 ボディステップ 杉浦	14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林	14:40-15:25 ステップ 坪谷	14:00-14:40 ハタヨガ 中村	15:10-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください	15:10-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください	16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)	14:30-15:00 アロマヨガ 山口	14:40-15:20 クラシックパレエ初級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラックスヨガ ミカ	17:00-17:40 はじめてステップ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
16:20-18:10 アルビレックス チャリダーズ	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島	18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛綿	18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛綿	16:30-17:30 キッズスクール 空手(小学生)	16:30-17:30 キッズスクール 空手(小学生)	16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門)	17:45-18:45 ダンス(初級)	18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山	19:10-19:50 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山
18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	19:00-19:50 リラックスヨガ 中村	19:30-20:15 ボディコンバット 古城	19:40-20:30 太陽のヨガ あい	19:40-20:25 ボディパンプ 山田	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	19:50-20:20 脂肪燃焼エアロ 葛綿	20:00-20:40 フローヨガ 高島	19:45-20:15 姿勢改善ストレッチボール 山田	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦	19:45-20:15 姿勢改善ストレッチボール 山田	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	20:10-20:40 MEGADANZ 池嶋	21:00-21:30 UBOUND 池嶋
20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	20:10-21:00 パワーヨガ 中村	20:35-21:20 シバム 古城	20:45-21:15 ボディアタック 山田	20:45-21:15 ボディアタック 山田	20:45-21:15 ボディアタック 山田			20:40-21:25 ボディコンバット 山田					

**注意事項**

- ※ホットスタジオプログラム・定員制プログラムの参加には「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。
- ※ホットスタジオプログラムの参加にはヨガマットをご持参ください。フロントにて有料レンタルもご準備しています。
- ※プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。
- ※プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

**種類**

- エアロピクス
- ヨガピキス
- ダンス
- 健康づくり
- 店長のオススメ
- こども教室
- イベント
- フリータイム
- 有料クラス

**運動目安**

- 初心者向け
- 脂肪燃焼向け

※個人差がございますので目安としてください。

**ジムヨガ**

カンが空いたら  
ダにする事なく  
ユウをもって  
ンバってみる?