



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	5/13-27 6/10/24 姿勢改善ストレッチボール 5/20 6/3/17 懸架リリース	9:00-9:30 姿勢改善ストレッチボール/ 懸架リリース	9:30-10:10 心療らく背ナビエクササイズ	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 ハレエ 門山	5/26 6/2-16-30 モーニングヨガplus 6/9-23 ヘルビスヒーリング	9:30-10:10 モーニングエアロ 細木
9:30	10:00-10:30 スマイルエアロ 懸架	9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	10:30-11:00 スマイルエアロ 懸架	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 リラクソスヨガ 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	6/1-15-29 ヨガのためのアフレワーク 5/25 6/8-22 ゆったり骨盤調整講座 10:10-10:50 ヨガのためのアフレワーク/ ゆったり骨盤調整講座 RITSU / あい	10:30-10:10 ヘルビスヒーリング/ モーニングヨガplus 高島/高島
10:00	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 懸架	10:50-11:40 ピラティス MIHO	11:20-12:05 ボディパンブ 山田	11:30-12:10 アロマヨガ 山口	11:15-11:45 UBOUND 池嶋	11:10-11:40 リラクソスヨガ 山本	11:45-12:30 シバム 古城	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	11:20-12:00 はじめてアシュタンガヨガ/ 複せやすい体づくりヨガ 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/高島/高島 ヒーリングヨガ 高島 / 高島
11:00	12:00-12:50 Balletone ～ソールセッション～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 懸架	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 懸架	13:00-13:40 バレエ初級(パー) 門山	12:20-13:10 複せやすい体づくりヨガ あい	12:20-13:10 コンビネーションエアロ ～基礎～ 5/11・25 6/1・15・29 UBOUND 5/18 6/8・22 コンビネーションエアロ	12:20-13:10 ピラティス MIHO	12:40-13:00 練習クラス 5月/パン/6月/コンバット	12:40-13:20 コアトレヨガ 山本	
13:00	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 ～フリービクス～ 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 リラクソスヨガ 中村	14:00-14:50 ハレエ初級(センター) 門山	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野	13:30-14:10 太極礼拝ヨガ 山口	13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (パー) MIHO	13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ	13:15-14:00 5月:ボディパンブ 6月:ボディコンバット 山田	12:40-13:00 コアトレヨガ 山本
14:00	14:20-15:10 ヨガレッヂ 大野	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	14:00-14:50 ハタヨガ 中村	14:00-14:50 呼吸・体幹エクササイズ ～フリービクス～ 笠原	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)	14:30-15:20 ヨガレッヂ 大野	14:30-15:00 ヨガレッヂ 山口	14:40-15:20 クラシックバレエ(センター) MIHO	14:35-15:20 リラクソスヨガ ミカ	14:20-15:05 週替わりレッスン 山田	14:20-15:05 ボディコンバット ボディアタック 5/19 6/2-16-30 ボディアタック ボディパンブ 6/9-23
15:00	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 (ホットスタジオ会員限定)	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉	18:30-19:20 美しい卓球教室 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 懸架	16:30-17:30 キッズスクール 空手 (幼児)	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)	17:00-17:40 はじめてステップ 内山	18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山
17:00	18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	19:00-19:50 リラクソスヨガ 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 ボディパンブ 山田	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 懸架	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	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	19:50-20:30 ヨガ 杉浦	19:10-19:50 Balletone ～ソールセッション～ 内山	20:10-20:40 MEGADANZ 池嶋
18:00	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	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 懸架	20:00-20:40 フローヨガ 高島	20:40-21:25 ボディコンバット 山田	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	21:00-21:30 UBOUND 池嶋	21:00-21:30 UBOUND 池嶋	21:00-21:30 UBOUND 池嶋	21:00-21:30 UBOUND 池嶋	21:00-21:30 UBOUND 池嶋
22:00													

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 ビクス	ヨガ びびい	ダンス
	健康 づくり	店長の オススメ	子ども 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。

