



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 酒後わリLESS スタッフ	9:00-9:30 酒後わリLESS スタッフ	9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛城	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		9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	9:30-10:10 酒後わリLESS 葛城/高島 ※詳細はHP・案内・LINE
10:00-10:30 スマイルエアロ 葛城	9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛城	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 酒後わリLESS RITSU/あい ※詳細はHP・案内・LINE	10:30-11:10 酒後わリLESS 葛城/高島 ※詳細はHP・案内・LINE	10:30-11:10 酒後わリLESS 葛城/高島 ※詳細はHP・案内・LINE
10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛城	10:50-11:40 ピラティス MIHO	11:20-12:05 ボディハンブ 山田	11:30-12:10 アロマヨガ 山口	11:15-11:45 UBOUND 池嶋	11:10-11:40 リラククスヨガ 山本	11:45-12:30 酒後わリLESS 古城 ※詳細はHP・案内・LINE	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	11:10-12:50 酒後わリLESS RITSU/あい ※詳細はHP・案内・LINE	10:45-11:30 ボディバランス 細木	10:45-11:30 ボディバランス 葛城/高島 ※詳細はHP・案内・LINE
12:00-12:50 Balletone ～ソールダンス～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛城	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 葛城	13:00-13:40 パレエ初級(バー) 門山 定員 25名	13:00-13:40 ビギナーズフロー RITSU	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野	13:30-14:10 太陽礼拝ヨガ 山口	12:20-13:10 痩せやすい体づくりヨガ あい	12:20-13:05 酒後わリLESS 杉浦 ※詳細はHP・案内・LINE	11:50-12:20 トレニングエアロ 細木	11:40-12:20 リラククスヨガ 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 ～プリービクス～ 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 ～プリービクス～ 笠原	14:30-15:20 ヨガレッチ 大野	14:30-15:00 アロマヨガ 山口	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	12:40-13:25 7月:ボディアタック 8月:ボディコンバット 山田	12:40-13:20 コアトレヨガ 山本
14:20-15:10 ヨガレッチ 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	14:40-15:25 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)		15:30-18:00 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)		14:40-15:20 クラシックパレエ(センター) MIHO	14:35-15:20 リラククスヨガ ミカ	13:45-14:30 酒後わリLESS 山田 ※詳細はHP・案内・LINE	
16:20-18:10 アルビレックス チャリダーズ	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)	16:20-19:10 アルビレックス チャリダーズ								16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)	16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門)	17:00-17:40 はじめてステップ 内山	17:00-17:40 美ウォーク ～歩くためのコンディショニング～ 葛城
18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	自由にご利用ください	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	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 葛城	18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛城	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	19:45-20:15 姿勢改善ストレッチポール スタッフ	17:45-18:45 ダンス(初級) 中嶋	18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山	18:00-18:40 寝ころび整体体操 葛城	18:00-18:40 寝ころび整体体操 葛城
20:00-20:30 カメラメエアロ 坪谷	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 ボディハンブ 山田	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛城	20:00-20:40 フローヨガ 高島	19:50-20:20 ボディステップ 杉浦	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	19:10-19:50 Balletone ～ソールダンス～ 内山			
20:35-21:20 酒後わリLESS 古城 ※詳細はHP・案内・LINE	20:35-21:20 酒後わリLESS 古城 ※詳細はHP・案内・LINE		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	ヨガ	ダンス
	健康	店長のこども教室	イベント
	フリー	有料	

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。

今日楽しい、明日嬉しい。

ご紹介キャンペーン実施中

7月 週替りプログラム

毎週月曜日 9:00~9:30

担当：スタッフ

7月1日	筋膜リリース	7月8日	ストレッチポール
7月15日	筋膜リリース	7月22日	ストレッチポール
7月29日	筋膜リリース		

毎週火曜日 20:35~21:20

担当：古城

7月2日	シバム	7月9日	レズミルズダンス
7月16日	シバム	7月23日	レズミルズダンス
7月30日	シバム		

毎週木曜日 11:45~12:30

担当：古城

7月4日	シバム	7月11日	ボディアタック(代行:山田)
7月18日	シバム	7月25日	レズミルズダンス

毎週土曜日 10:10~10:50

担当：RITSU/あい

7月6日	休講	7月13日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
7月20日	ヨガのためのプレワーク RITSU	7月27日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい

毎週土曜日 11:10~12:00

担当：RITSU/あい

7月6日	休講	7月13日	痩せやすい体づくりヨガ あい
7月20日	はじめまして アシュタンガヨガ RITSU	7月27日	痩せやすい体づくりヨガ あい

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。

JOYFIT®

7月 週替りプログラム

毎週土曜日 12:20~13:05

担当：杉浦

7月6日	コンビネーションエアロ	7月13日	UBOUND
7月20日	コンビネーションエアロ	7月27日	UBOUND

毎週日曜日 9:30~10:10

担当：葛綿/高島

7月7日	休館日	7月14日	モーニングヨガPLUS 高島
7月21日	ペルビスヒーリング 葛綿	7月28日	モーニングヨガPLUS 高島

毎週日曜日 10:30~11:10

担当：葛綿/高島

7月7日	休館日	7月14日	ヒーリングヨガ 高島
7月21日	寝ころび整体体操 葛綿	7月28日	ヒーリングヨガ 高島

毎週日曜日 13:45~14:30

担当：山田

7月7日	休館日	7月14日	ボディパンプ
7月21日	ボディコンバット	7月28日	ボディパンプ

- ◆定員制のクラスは整理券が必要です。
- ◆翌月以降のスケジュールは随時お知らせいたします。