

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	朝活！ストレッチ 難波	9:00-9:50	9:20-10:00	9:00-9:50	9:00-9:50	9:30-10:20	9:30-10:10	9:15-10:05	9:30-10:10	9:00-9:45	9:30-10:10	9:30-10:20	9:30-10:10
10:00-10:30	体幹トレーニング&ストレッチボール 難波	9:30-10:10	ベシクヨガ TAYA	10:10-10:55	10:10-10:50	ファンエアロ 池嶋	9:50-10:30	イキキ太極拳 田中	モーニングヨガ 高島	キッズスクール バレエ 坂西	10:10-11:00	モーニングエアロ 細木	9:30-10:10
10:50-11:40	脂肪燃焼エアロ 葛綿	10:30-11:00	フローヨガ TAYA	11:15-11:45	11:10-11:40	UBOUND 池嶋	10:40-11:25	BODY BALANCE 細木	10:30-11:10	らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:50	ボディ燃焼エアロ 葛綿	10:30-11:10
12:00-12:50	Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO	11:20-12:05	BODY PUMP 笹岡	12:20-13:10	12:00-12:40	HIITエアロピクス 池嶋	11:45-12:30	らくドキエアロ 細木	11:30-12:10	ZUMBA 杉浦	11:20-12:00	ボディ燃焼エアロ 葛綿	11:30-12:10
13:20-14:00	ゆっくりエアロ 大野	12:30-13:10	ZUMBA 杉浦	13:30-14:20	13:00-13:40	フラダンス 小出	13:00-13:40	パレエ初級(パー) 坂西	13:30-14:10	クラシックバレエ初級 (パー) MIHO	12:20-13:05	ボディ燃焼エアロ 葛綿	13:30-14:10
14:20-15:10	ZUMBA 福田	13:30-14:10	サーキットエアロ 杉浦	14:45-15:30	14:00-14:40	ステップ 坪谷	14:00-14:50	パレエ初級(センター) 坂西	14:30-15:20	クラシックバレエ初級(センター) MIHO	13:30-14:20	ボディ燃焼エアロ 葛綿	14:30-15:20
16:20-18:10	アルビレックス チアリーダーズ	14:30-15:00	BODY STEP 杉浦	15:10-17:30	15:10-17:30	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	15:10-17:30	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)	14:40-15:20	ボディ燃焼エアロ 葛綿	16:30-17:30
18:45-19:30	シェイプアップエアロ 坪谷	16:20-19:10	アルビレックス チアリーダーズ	18:10-18:40	18:10-18:40	LES MILLS PILATES 伊藤	18:50-19:40	ZUMBA 杉浦	17:30-18:30	キッズスクール 空手(小学生)	15:30-16:30	ボディ燃焼エアロ 葛綿	17:00-17:40
20:00-20:30	カメカメエアロ 坪谷	18:40-19:20	やさしいヨガ あい	19:10-19:40	19:00-19:30	ベシクヨガ 高島	19:10-19:40	BODY COMBAT 米谷	18:50-19:50	キッズスクール ダンス(入門)	16:55-17:40	ボディ燃焼エアロ 葛綿	17:45-18:45
20:40-21:25	LES MILLS DANCE 長橋	19:40-20:30	太陽のヨガ あい	20:00-20:50	20:00-20:40	フローヨガ 高島	20:00-20:50	脂肪燃焼エアロ 葛綿	19:50-20:20	キッズスクール ダンス(初級)	17:45-18:45	ボディ燃焼エアロ 葛綿	18:00-18:50
21:00-21:30	adidas yoga 杉浦	20:35-21:20	NEW BODY COMBAT 米谷	20:50-21:20	20:50-21:20	LES MILLS CORE 笹岡	20:40-21:25	LES MILLS DANCE 長橋	20:40-21:30	キッズスクール ダンス(中級)	18:50-19:50	ボディ燃焼エアロ 葛綿	19:10-19:55
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】【整理券配布プログラム】のご参加には「整理券」が必要です。レッスン開始1時間前よりフロントにて配布しています。
- ※ 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。

**種類**

- エアロピクス
- ヨガピラティス
- 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。

**無料体験&体験レッスン受付中**

※お申し込みください

※お申し込みください

# 3月 週替りプログラム

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
3月7日	休館日	3月14日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
3月21日	姿勢改善ストレッチ RITSU	3月28日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい

土曜日 11:10~12:00		担当：RITSU/あい	
3月7日	休館日	3月14日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
3月21日	ベーシックヨガ RITSU	3月28日	痩せやすい身体づくりヨガ あい

土曜日 12:20~13:05		担当：杉浦	
3月7日	休館日	3月14日	コンビネーションエアロ
3月21日	UBOUND	3月28日	コンビネーションエアロ

- ◆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。

# 3月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10

担当：葛綿/高島

3月1日	ペルビスヒーリング 葛綿	3月8日	モーニングヨガPLUS 高島
3月15日	モーニングヨガPLUS 高島	3月22日	ペルビスヒーリング 葛綿
3月29日	モーニングヨガPLUS 高島		

日曜日 10:30~11:10

担当：葛綿/高島

3月1日	寝ころび整体体操 葛綿	3月8日	ヒーリングヨガ 高島
3月15日	ヒーリングヨガ 高島	3月22日	寝ころび整体体操 葛綿
3月29日	ヒーリングヨガ 高島		

日曜日 13:20~14:10

担当：葛綿

3月1日	美ウォーク	3月8日	休講
3月15日	休講	3月22日	美ウォーク
3月29日	休講		

- ◆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。