



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													
	9:00-9:30 朝活！ストレッチ 難波			9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池崎								
10:00	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛城	9:30-10:10 心身楽らくピクピクサイズ 葛城	9:20-10:00 ベアッシュヨガ TAYA	10:10-10:55 MEGADANZ 池崎	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	9:30-10:20 ファンエアロ 池崎	9:50-10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 伊藤	9:15-10:05 イキキ太極拳 田中	9:30-10:10 モーニングヨガ 高島	9:00-9:45 キッズスクール バレエ 坂西		9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	9:30-10:10 酒練わりレッスン 葛城/高島
11:00	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛城	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛城	10:20-11:10 フローヨガ TAYA	11:15-11:45 HIITエアロピク 池崎	11:10-11:40 リラクソヨガ ミカ	10:40-11:25 UBOUND 池崎	10:50-11:30 ベアッシュヨガ TAYA	10:30-11:00 BODY BALANCE 細木	10:30-11:10 痩せやすい身体づくりヨガ あい	10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:50 酒練わりレッスン RITSU/あい	10:40-11:25 BODY BALANCE 細木	10:30-11:10 酒練わりレッスン 葛城/高島
12:00	12:00-12:50 Balletone ～ソールセンセス～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛城	11:20-12:05 BODY PUMP 笹岡	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:20-13:10 フラダンス 小出	11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷	11:50-12:40 パワーヨガ TAYA	11:20-12:10 らくドキエアロ 細木	11:30-12:10 やさしいヨガ あい	11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-12:00 酒練わりレッスン RITSU/あい	11:45-12:15 筋コンディショニング 細木	11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ
13:00	13:10-13:55 LESMILLS DANCE 長橋	13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～プリーヒクス～ 笠原	12:30-13:10 LESMILLS CORE 笹岡	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	13:00-13:40 ボディステップ 米谷	13:00-13:40 パワースフロ RITSU	13:30-14:10 ゆるくエアロ 大野	13:30-14:00 クラシックバレエ初級 (パー) MIHO	12:20-13:05 酒練わりレッスン 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO	12:35-13:20 BODY JAM 米谷	12:30-13:00 リラクソヨガ ミカ
14:00		13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:20-14:10 ハタヨガ 小林	14:45-15:30 ステップ 坪谷	14:00-14:40 アシュタンガヨガ RITSU	14:00-14:50 バレエ初級(センター) 坂西		14:30-14:40 ユニバーサルヨガマーズ 伊藤	14:40-15:20 クラシックバレエ中級(センター) MIHO	13:40-14:25 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	13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷	13:20-14:10 美ウォーク ～夢かめめコンディショニング～ 葛城
15:00		14:30-15:00 BODY STEP 杉浦	14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林					14:30-15:20 ヨガレッツ 大野	14:30-19:00 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 クラシックバレエ中級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラクソヨガ ミカ		
16:00		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)								15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO			
17:00	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						16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)		15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO			
18:00	18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	18:40-19:20 やさしいヨガ あい						17:30-18:30 空手(小学生)		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	
19:00	19:00-19:50 リラクゼーションヨガ SAE	18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉						18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛城	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級)		18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山	
20:00	20:00-20:30 カメラエアロ 坪谷	19:30-20:15 BODY JAM 米谷	19:40-20:30 太陽のヨガ あい	19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	19:10-19:40 BODY COMBAT 米谷	20:00-20:40 フローヨガ 高島	19:50-20:20 BODY STEP 杉浦	19:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	19:10-19:55 Balletone ～ソールセンセス～ 内山			
21:00		20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷		20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡				20:40-21:25 LESMILLS DANCE 長橋	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦				
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
- 健康づくり
- イベント
- ヨガピラティス
- 店長のオススメ
- フリータイム
- ダンス
- こども教室
- 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

ご予約はLINE公式アカウント

お問い合わせ

# 4月 週替りプログラム

土曜日 10:10~10:50

担当：RITSU/あい

4月4日	姿勢改善ストレッチ RITSU	4月11日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
4月18日	姿勢改善ストレッチ RITSU	4月25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

4月4日	ベーシックヨガ RITSU	4月11日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
4月18日	ベーシックヨガ RITSU	4月25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

4月4日	UBOUND	4月11日	コンビネーションエアロ
4月18日	UBOUND	4月25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。

# 4月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10

担当：葛綿/高島

4月5日	モーニングヨガPLUS 高島	4月12日	ペルビスヒーリング 葛綿
4月19日	モーニングヨガPLUS 高島	4月26日	ペルビスヒーリング 葛綿

日曜日 10:30~11:10

担当：葛綿/高島

4月5日	ヒーリングヨガ 高島	4月12日	寝ころび整体体操 葛綿
4月19日	ヒーリングヨガ 高島	4月26日	寝ころび整体体操 葛綿

日曜日 13:20~14:10

担当：葛綿

4月5日	休講	4月12日	美ウォーク
4月19日	休講	4月26日	美ウォーク

- ◆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。