



4/30(木)		5/1(金)		5/2(土)		5/3(日)		5/4(月)		5/5(火)		5/6(水)	
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	9:00-9:40 <b>FREE</b> 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 ヘルビヒーリング 葛綿	9:00-9:30 股関節骨盤ほくし あい	9:00-9:30 股関節骨盤ほくし あい	9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿	9:20-10:00 ベアシックヨガ TAYA	9:00-9:50 骨盤体操 池嶋	
9:30-10:20 <b>整理券抽選配布</b> ファンエアロ 池嶋	10:00-10:30 <b>FREE</b> LESMILLS PILATES 伊藤	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 姿勢改善ストレッチ RITSU	10:40-11:40 BODY BALANCE 細木	10:30-11:10 寝ころび整体体操 葛綿	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿	9:50-10:30 身体の基礎を知るヨガクラス あい	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿	10:20-11:10 フローヨガ TAYA	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	
10:40-11:25 UBOUND 池嶋	10:50-11:30 ベアシックヨガ TAYA	11:20-12:10 らくトキエアロ 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 ベアシックヨガ RITSU	12:00-12:30 BODY BALANCE 細木	11:30-12:10 寝ころび整体体操 葛綿	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 BODY PUMP 笹岡	11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA	11:30-12:00 HIITエアロピクス 池嶋	
11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷	11:50-12:40 パワーヨガ TAYA	12:30-13:00 LESMILLS CORE 笹岡	NEW 定員 18名	12:20-13:05 UBOUND 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO	12:00-12:30 筋コンディショニング 細木	12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ	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	12:30-13:10 骨盤リセット美脚ヨガ ミカ	12:05-12:45 <b>FREE</b> GW! 動ける身体づくり 難波	
13:00-13:40 バレエ初級(バー) 坂西	13:00-13:40 ピギナースフロー RITSU	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 大野	13:30-19:00 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) 自由にご利用ください	13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO	13:30-14:15 <b>FREE</b> シェイプアップヨガ ミカ	13:10-13:55 LESMILLS DANCE 長橋	13:30-17:00 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) 自由にご利用ください	13:10-13:55 LESMILLS DANCE 長橋	13:10-14:00 <b>FREE</b> 呼吸・体幹エクササイズ ～フリーピクス～ 笠原	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:30-14:10 ヨガアサナ特別研究クラス ～ダウンドッグ編～ ミカ	13:05-13:45 <b>FREE</b> 体幹トレーニング& ストレッチボール 難波	
14:00-14:50 バレエ初級(センター) 坂西		14:30-15:20 ヨガレッチ 大野		14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO	14:35-15:20 <b>FREE</b> リラックスヨガ ミカ				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 BODY STEP 杉浦	14:30-15:00 BODY STEP 杉浦	15:00-18:00 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) 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) 本間		15:30-16:30 (有料) チャレンジバレエ MIHO						<b>17周年祭イベント!</b> PUSH UP大会開催!! 16:00～ 男性部門 16:20～ 女性部門 16:40～ マッチョ部門 ※詳しくは館内ポスターをチェック!			
19:10-19:40 BODY COMBAT 米谷	18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛綿	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	19:00-19:30 ベアシックヨガ 高島	16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門) 中嶋	17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級) 中嶋	18:45-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	18:00-19:00 BODY JAM 米谷	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	18:20-19:20 BODY ATTACK 足立	19:00-19:30 ベアシックヨガ 高島		
20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛綿	20:00-20:40 フローヨガ 高島	19:50-20:20 BODY STEP 杉浦	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島	18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級) 中嶋		20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	19:40-20:20 太陽のヨガ あい	20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	19:40-20:30 太陽のヨガ あい	19:40-20:25 BODY PUMP 足立&笹岡	19:50-20:30 ヒーリングヨガ 高島		
		20:40-21:25 LESMILLS DANCE 長橋	20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡				20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡			20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡			



**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。

**ご家族様限定 同伴体験利用 無料**

スタジオプログラムには一部対象外のレッスンがございます