



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		9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛城	9:20-10:00 ベーシックヨガ TAYA	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	10:00-10:40 ベーシックヨガ TAYA	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 ヨガわりレッスン 葛城/高島
10:00-10:30 スマイルエアロ 葛城	9:50-10:30 体幹トレーニング& ストレッチボール 難波	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛城	10:20-11:10 フローヨガ TAYA	10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	10:40-11:25 UBOUND 池嶋	11:00-11:50 パワーヨガ 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 ヨガわりレッスン RITSU/あい	10:40-11:25 BODY BALANCE 葛城/高島	10:30-11:10 ヨガわりレッスン 葛城/高島
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 BODY PUMP 笹岡	11:30-12:10 ディープリラクソロジー TAYA	11:15-11:45 HIITエアロピクス 池嶋	11:10-11:40 リラクソロジー ミカ	11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷	11:00-11:50 パワーヨガ TAYA	11:20-12:10 らくキエアロ 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 ヨガわりレッスン RITSU/あい	12:30-13:20 BODY JAM 米谷	12:30-13:00 リラクソロジー ミカ
12:00-12:50 Balletone ～ソールンセッション～ MIHO	12:00-12:50 寝ころび整体体操 葛城	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:10 ディープリラクソロジー TAYA	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 ハレエ初中級(バー) 坂西	13:00-13:40 ヴィンヤサフローヨガ SAE	13:30-14:10 ゆっくりにエアロ 大野	14:30-19:00 ヨガレッチ 大野	12:20-13:05 ヨガわりレッスン 杉浦	12:20-13:10 ピラティス MIHO	12:35-13:20 BODY JAM 米谷	12:30-13:00 リラクソロジー ミカ
13:10-13:55 LES MILLS DANCE 長橋	13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～ブリーピクス～ 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 姿勢改善 ストレッチ RITSU	14:00-14:50 ハレエ初中級(センター) 坂西	14:00-14:40 アシュタンガヨガ RITSU	14:30-15:20 ヨガレッチ 大野	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)	12:20-13:05 ヨガわりレッスン 杉浦	13:30-14:15 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO	13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷	13:40-14:25 【定期開催】 13:25-14:15 美ウオーター ～歩くためのコンディショニング～ 葛城
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	16:20-19:10 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 楽しい卓球教室 児玉	19:10-19:40 BODY COMBAT 米谷	18:50-19:40 寝ころび整体体操 葛城	16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)	17:30-18:30 空手(小学生)	14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO	14:35-15:20 リラクソロジー ミカ	17:00-17:40 はじめてステップ 内山	17:00-17:40 はじめてステップ 内山
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	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	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛城	20:00-20:40 フローヨガ 高島	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	19:50-20:20 BODY STEP 杉浦	16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門)	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	18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山
20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷	20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	20:50-21:20 LES MILLS CORE 笹岡	20:50-21:20 LES MILLS CORE 笹岡	20:40-21:25 LES MILLS DANCE 長橋	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦	17:30-18:30 空手(小学生)	18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	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	19:10-19:55 Balletone ～ソールンセッション～ 内山	19:10-19:55 Balletone ～ソールンセッション～ 内山

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
- 子ども教室
- 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

※体験がございませんのでご予約ください。

※体験がございませんのでご予約ください。

5月 週替りプログラム

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
5月2日	姿勢改善ストレッチ RITSU	5月9日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
5月16日	姿勢改善ストレッチ RITSU	5月23日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
5月30日	姿勢改善ストレッチ RITSU		

土曜日 11:10~12:00		担当：RITSU/あい	
5月2日	ベーシックヨガ RITSU	5月9日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
5月16日	ベーシックヨガ RITSU	5月23日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
5月30日	ベーシックヨガ RITSU		

土曜日 12:20~13:05		担当：杉浦	
5月2日	UBOUND	5月9日	コンビネーションエアロ
5月16日	UBOUND	5月23日	コンビネーションエアロ
5月30日	UBOUND		

5月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
5月3日	ペルビスヒーリング 葛綿	5月10日	モーニングヨガPLUS 高島
5月17日	ペルビスヒーリング 葛綿	5月24日	モーニングヨガPLUS 高島
5月31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	
5月3日	寝ころび整体体操 葛綿	5月10日	ヒーリングヨガ 高島
5月17日	寝ころび整体体操 葛綿	5月24日	ヒーリングヨガ 高島
5月31日	寝ころび整体体操 葛綿		

日曜日 13:25~14:15		担当：葛綿	
5月3日	休講	5月10日	休講
5月17日	美ウォーク	5月24日	休講
5月31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。

JOYFIT

- ◆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