



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	9:30-10:10 心身楽らくピキピキサイズ 葛城	9:20-10:00 ベータックヨガ TAYA	9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池崎	9:30-10:20 ファンエアロ 池崎	10:00-10:40 ベータックヨガ 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 酒粕わりレッスン 葛城/高島	9:30-10:10 酒粕わりレッスン 葛城/高島
10:00	10:00-10:30 スマイルエアロ 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	10:10-10:55 MEGADANZ 池崎	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	10:40-11:25 UBOUND 池崎	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 酒粕わりレッスン RITSU/あい	10:30-11:10 酒粕わりレッスン 葛城/高島	10:30-11:10 酒粕わりレッスン 葛城/高島
11:00	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛城	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エアロキック 池崎	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 らくくエアロ 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 酒粕わりレッスン RITSU/あい	10:40-11:25 BODY BALANCE 細木	10:40-11:25 BODY BALANCE 細木
12:00	12:00-12:50 Balletone ～ソールシセンス～ MIHO	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:20-13:10 フラダンス 小出	12:00-12:40 豊ころび整体体操 葛城	13:00-13:40 BODY COMBAT 米谷	12:00-12:40 豊ころび整体体操 葛城	12:30-13:00 LES MILLS CORE 笹岡	11:30-12:10 やさしいヨガ あい	12:20-13:05 ZUMBA 杉浦	12:20-13:10 酒粕わりレッスン RITSU/あい	11:45-12:15 筋コンディショニング 細木	11:45-12:15 筋コンディショニング 細木
13:00	13:10-13:55 LES MILLS DANCE 長橋	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	14:00-14:40 アシュタナヨガ RITSU	13:00-13:40 バレエ初級(バー) 坂西	13:30-14:10 ゆるくエアロ 大野	14:30-19:00 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO	13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO	13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ	12:35-13:20 BODY JAM 米谷	12:35-13:20 BODY JAM 米谷
14:00		14:30-15:00 BODY STEP 杉浦	14:30-15:10 キャントルヨガ 小林	14:45-15:30 ステップ 坪谷	14:00-14:40 アシュタナヨガ RITSU		14:00-14:50 バレエ初級(センター) 坂西	14:30-15:20 ヨガレッツ 大野	14:40-15:20 クラシックバレエ(センター) MIHO	14:40-15:20 クラシックバレエ(センター) MIHO	13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷	13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷	13:40-14:25 BODY ATTACK 米谷
15:00		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)						15:10-17:30 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)		15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO			
16:00	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								16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門)			
17:00	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	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 ベータックヨガ 高島			16:30-17:30 キッズスクール 空手(幼児)		17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級)		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
18:00		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			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)		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
19:00		20:00-20:30 カメラエアロ 坪谷	20:35-21:20 BODY COMBAT 米谷	20:50-21:20 LES MILLS CORE 笹岡				18:50-19:30 ZUMBA 葛城				19:10-19:55 Balletone ～ソールシセンス～ 内山	19:10-19:55 Balletone ～ソールシセンス～ 内山
20:00								19:50-20:20 BODY STEP 杉浦					
21:00								20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 葛城		20:40-21:30 LES MILLS DANCE 長橋			
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

- エアロビクス
- 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公式アカウントから！

ご予約はLINE公式アカウントから！

6月 週替りプログラム

土曜日 10:10~10:50 担当：RITSU/あい

6月6日	姿勢改善ストレッチ RITSU	6月13日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
6月20日	姿勢改善ストレッチ RITSU	6月27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

6月6日	ベーシックヨガ RITSU	6月13日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
6月20日	ベーシックヨガ RITSU	6月27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

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

6月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10

担当：葛綿/高島

6月7日	休館日	6月14日	モーニングヨガPLUS 高島
6月21日	ペルビスヒーリング 葛綿	6月28日	モーニングヨガPLUS 高島

日曜日 10:30~11:10

担当：葛綿/高島

6月7日	休館日	6月14日	ヒーリングヨガ 高島
6月21日	寝ころび整体体操 葛綿	6月28日	ヒーリングヨガ 高島

日曜日 13:25~14:15

担当：葛綿

6月7日	休館日	6月14日	休講
6月21日	美ウォーク	6月28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。