



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				9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨整体操 池嶋								
9:30-10:10 心身楽らく骨トピエクスサイズ 高橋	9:20-10:00 ベーシックヨガ TAYA			10:10-10:55 MEGADANZ 池嶋	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	9:30-10:20 ファンエアロ 池嶋	9:40-10:20 ベーシックヨガ TAYA	9:15-10:05 イキイキ太極拳 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 榎木	9:30-10:10 ヨガわりレッスン 高橋/高島
10:00-10:30 スマイルエアロ 高橋	10:50-11:40 ヒラティス MIHO	10:30-11:00 スマイルエアロ 高橋	10:20-11:10 フローヨガ TAYA	11:15-11:45 HIITエアロビクス 池嶋	11:10-11:40 リラクソロジー ミカ	10:40-11:25 UBOUND 池嶋	10:40-11:30 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 榎木	10:30-11:10 ヨガわりレッスン 高橋/高島
10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 高橋	12:00-12:50 Balletone ～ソールダンス～ MIHO	11:20-12:05 BODY PUMP 高橋 定員 30名	11:30-12:10 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 高橋 定員 18名	10:40-11:25 定員 30名 11:45-12:30 BODY COMBAT 米谷	12:30-13:00 LES MILLS CORE 笹岡 定員 18名	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 ヨガわりレッスン RITSU/あい	11:45-12:15 筋コンディショニング 榎木	11:30-12:10 コアトメボディヨガ ミカ
12:00-12:50 Balletone ～ソールダンス～ MIHO	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	13:00-13:40 ハレエ初級(パー) 坂西	13:00-13:40 ヴィンヤサフローヨガ SAE	13:30-14:10 ゆっくりエアロ 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) 自由にご利用ください	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	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦	13:20-14:10 ハタヨガ 小林	14:00-14:40 アシュタタンガヨガ RITSU	14:00-14:40 アシュタタンガヨガ RITSU	14:00-14:50 ハレエ初級(センター) 坂西	14:00-14:40 アロマヨガ SAE	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) 自由にご利用ください	13:30-14:20 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	13:25-14:15 美ワーク 高橋
13:10-13:55 LES MILLS DANCE 長橋	14:30-15:00 BODY STEP 杉浦	14:30-15:00 BODY STEP 杉浦	14:30-15:10 キャンドルヨガ 小林	14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名	14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名	14:00-14:50 ハレエ初級(センター) 坂西	14:00-14:40 アロマヨガ SAE	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) 自由にご利用ください	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	15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO	15:00-15:30 正しい歩き方の基礎を 身に付けるために ボディ調整・ストレッチ・ 歩行のフォームを合わせて 行うクラスです。
16:20-18:10 アルビレックス チアリーダーズ	16:20-19:10 アルビレックス チアリーダーズ	16:20-19:10 アルビレックス チアリーダーズ	16:20-19:10 アルビレックス チアリーダーズ	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	14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名	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)	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	15:30-16:30 チャレンジバレエ MIHO	17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名	17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名
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	18:40-19:20 やさしいヨガ あい	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島	19:00-19:30 ベーシックヨガ 高島	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 高橋 定員 18名	17:30-18:30 空手(小学生)	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)	16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門)	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
19:00-19:30 シェイプアップエアロ 坪谷	19:30-20:15 BODY JAM 米谷	19:30-20:15 BODY JAM 米谷	19:30-20:15 BODY JAM 米谷	19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡 定員 30名	19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡 定員 30名	19:00-19:30 楽しい卓球教室 児玉	19:50-20:30 寝ころび整体体操 高橋 定員 18名	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	18:50-19:30 ZUMBA 杉浦	17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級)	17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級)	19:10-19:55 Balletone ～ソールダンス～ 内山	19:10-19:55 Balletone ～ソールダンス～ 内山
20:00-20:30 カメラエアロ 坪谷	20:00-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:00-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:00-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:35-21:20 LES MILLS CORE 笹岡 定員 18名	20:35-21:20 LES MILLS CORE 笹岡 定員 18名	19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡 定員 30名	20:00-20:40 フローヨガ 高島	19:50-20:20 BODY STEP 杉浦	19:50-20:20 BODY STEP 杉浦	18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)	18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級)		
20:00-20:30 カメラエアロ 坪谷	20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:35-21:20 LES MILLS CORE 笹岡 定員 18名	20:35-21:20 LES MILLS CORE 笹岡 定員 18名	19:40-20:25 BODY PUMP 笹岡 定員 30名	20:00-20:40 フローヨガ 高島	20:40-21:25 LES MILLS DANCE 長橋	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦				
20:00-20:30 カメラエアロ 坪谷	20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:10-21:00 ヴィンヤサフローヨガ SAE	20:35-21:20 LES MILLS CORE 笹岡 定員 18名	20:35-21:20 LES MILLS CORE 笹岡 定員 18名	20:00-20:50 脂肪燃焼エアロ 高橋	20:00-20:40 フローヨガ 高島	20:40-21:25 LES MILLS DANCE 長橋	20:40-21:30 adidas yoga 杉浦				
21:00-21:30													
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
- 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。



7月 週替りプログラム

土曜日 10:10~10:50		担当：RITSU/あい	
7月4日	姿勢改善ストレッチ RITSU	7月11日	ゆったり骨盤股関節ほぐし あい
7月18日	姿勢改善ストレッチ RITSU	7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	
7月4日	ベーシックヨガ RITSU	7月11日	痩せやすい身体づくりヨガ あい
7月18日	ベーシックヨガ RITSU	7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	
7月4日	UBOUND	7月11日	コンビネーションエアロ
7月18日	UBOUND	7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。



7月 週替りプログラム

日曜日 9:30~10:10		担当：葛綿/高島	
7月5日	ペルビスヒーリング 葛綿	7月12日	モーニングヨガPLUS 高島
7月19日	ペルビスヒーリング 葛綿	7月26日	モーニングヨガPLUS 高島

日曜日 10:30~11:10		担当：葛綿/高島	
7月5日	寝ころび整体体操 葛綿	7月12日	ヒーリングヨガ 高島
7月19日	寝ころび整体体操 葛綿	7月26日	ヒーリングヨガ 高島

日曜日 13:25~14:15		担当：葛綿	
7月5日	美ウォーク	7月12日	休講
7月19日	美ウォーク	7月26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。

