

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	8:30~8:45 ボディバランス15	8:30~9:00 ボディアタック30	8:30~8:45 ボディバランス15	8:30~9:00 ボディアタック30	8:30~8:45 ボディバランス15	8:30~9:00 ボディコンバット30	8:30~9:00 ダンス30
9:00	9:00~9:30 ダンス30	9:15~9:45 ボディコンバット30	9:00~9:30 ボディコンバット30	9:15~9:45 ボディパンプ30	9:00~9:30 ボディコンバット30	9:15~9:45 ボディパンプ30	9:15~9:45 ボディアタック30
10:00	9:45~10:15 ボディバランス30	10:00~10:15 ボディバランス15	9:45~10:15 ダンス30	10:00~10:15 ボディバランス15	9:45~10:15 ダンス30	10:00~10:15 ボディバランス15	10:00~10:15 ボディバランス15
11:00	10:30~11:15 ZUMBA マコ	10:30~11:30 MEGADANZ 吉田	10:30~11:15 エアロ マコ	10:30~11:15 かんたんヨガ カツ	10:30~11:15 かんたんボクササイズ カツ	10:30~11:15 ダンス45	10:30~11:15 ボディコンバット45
12:00	11:30~12:00 ボディパンプ30	11:45~12:15 ダンス30	11:30~12:00 ボディアタック30	11:30~12:15 ダンス45	11:30~12:15 ボディバランス45	11:30~12:15 ボディアタック45	11:30~12:15 ボディパンプ45
13:00	12:15~12:45 ボディコンバット30	12:30~13:00 ボディパンプ30	12:15~12:45 ボディパンプ30	12:30~13:00 ボディコンバット30	12:30~13:00 ボディアタック30	12:30~13:00 ボディパンプ30	12:30~13:15 ボディバランス45
14:00	13:00~13:30 ボディアタック30	13:15~13:45 ボディアタック30	13:00~13:30 ボディバランス30	13:15~13:45 ボディアタック30	13:15~13:45 ボディパンプ30	13:15~13:45 ボディコンバット30	13:30~14:00 ダンス30
15:00	13:45~14:15 ダンス30	14:00~14:30 ボディコンバット30	13:45~14:15 ボディコンバット30	14:00~14:30 ボディパンプ30	14:00~14:30 ボディコンバット30	14:00~14:45 ZUMBA マコ	14:15~14:45 ボディアタック30
16:00	14:30~15:00 ボディバランス30	14:45~15:15 ボディバランス30	14:30~15:00 ダンス30	14:45~15:15 ボディバランス30	14:45~15:15 ダンス30	15:00~15:30 ボディバランス30	15:00~15:30 ボディコンバット30
17:00	15:15~15:45 ボディパンプ30	15:30~16:15 ダンス45	15:15~15:45 ボディアタック30	15:30~16:00 ダンス30	15:30~16:00 ボディバランス30	15:45~16:15 ダンス30	15:45~16:15 ボディパンプ30
18:00	16:00~16:30 ボディコンバット30	16:30~17:00 ボディパンプ30	16:00~16:30 ボディパンプ30	16:15~16:45 ボディコンバット30	16:15~16:45 ボディアタック30	16:30~17:00 ボディアタック30	16:30~17:00 ダンス30
19:00	16:45~17:15 ボディアタック30	17:15~17:45 ボディアタック30	16:45~17:15 ボディバランス30	17:00~17:30 ボディアタック30	17:00~17:30 ボディパンプ30	17:15~17:45 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディバランス30
20:00	17:30~18:00 ダンス30	18:00~18:45 ZUMBA マコ	17:30~18:00 ボディコンバット30	17:45~18:15 ボディパンプ30	17:45~18:15 ボディコンバット30	18:00~18:30 ボディパンプ30	18:00~18:30 ボディコンバット30
21:00	18:15~18:45 ボディバランス30	19:00~19:30 ボディコンバット30	18:15~18:45 ダンス30	18:30~19:00 ボディバランス30	18:30~19:15 ダンス45	18:45~19:15 ダンス30	18:45~19:15 ボディパンプ30
22:00	19:00~19:45 エアロ マコ	19:45~20:30 ボディパンプ45	19:00~19:45 ボディアタック45	19:15~20:00 姿勢改善トレーニング カツ	19:30~20:15 ボディコンバット45	19:30~20:00 ボディアタック30	19:30~20:00 ダンス30
	20:00~20:30 ボディパンプ30	20:45~21:15 ダンス30	20:00~20:30 ボディバランス30	20:15~21:00 ダンス45	20:30~21:00 ボディパンプ30	20:15~20:45 ボディコンバット30	20:15~21:15 ボディバランス60
	20:45~21:15 ボディコンバット30	21:30~22:00 ボディバランス30	20:45~21:15 ボディパンプ30	21:15~22:00 ボディバランス45	21:15~22:00 ボディバランス45	21:00~21:45 ボディバランス45	
	21:30~22:00 ボディアタック30		21:30~22:00 ボディコンバット30				

インストラクターレッスン  
 バーチャルレッスン

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00		<b>NEW</b> 9:00～9:10 肩こり予防&ラジオ体操		<b>NEW</b> 9:00～9:10 腰痛予防&ラジオ体操		9:00～9:10 ラジオ体操	
10:00	9:45～10:15 お腹まわりのトレーニング		9:45～10:15 かんたんストレッチ				10:15～10:45 お腹まわりのトレーニング
11:00							
12:00	11:30～12:15 YOGA FLOW マコ	11:45～12:45 リラクゼーションヨガ 吉田	11:30～12:15 ボディバランス45 マコ LESMILLS		11:30～12:15 かんたんヨガ カツ		
13:00	<p align="center">～HOTスタジオ開放時間～</p> <p align="center"><b>レッスン前後15分以外はどなたでもご利用いただけます。</b></p> <p align="center"><b>※HOTスタジオ未契約の方もぜひご利用ください！</b></p>						
14:00							
15:00							15:00～15:45 ピラティス マコ
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00～19:30 コアトレーニング	19:00～19:30 かんたんストレッチ	19:00～19:30 かんたんヨガ		19:00～19:30 週替わりレッスン		
20:00							
21:00	20:15～21:00 ボディバランス45 マコ LESMILLS		20:15～21:00 ボディバランス45 マコ LESMILLS	20:15～21:00 かんたんボクササイズ カツ			
22:00							

**マット**

全てのレッスンでヨガマットを使用します。  
ご持参ください。