


	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 ボディバンプ30	9:00~9:30 ボディコンバット30	9:15~9:45 ボディバンプ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 ボディコンバット45	10:30~11:15 ボディコンバット45	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 ボディバンプ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 ボディバンプ45
13:00	12:15~12:45 ボディコンバット30	12:30~13:00 ボディバンプ30	12:15~12:45 ボディバンプ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 ボディバンプ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 ボディバンプ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 ボディバンプ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 ボディバンプ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 ボディバンプ30
18:00	16:00~16:30 ボディコンバット30	16:30~17:00 ボディバンプ30	16:00~16:30 ボディバンプ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 ボディバンプ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	17:30~18:00 ボディアタック30	17:30~18:00 ボディコンバット30	17:45~18:15 ボディバンプ30	17:45~18:15 ボディコンバット30	18:00~18:30 ボディバンプ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	18:00~18:45 ZUMBA マコ	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 ボディバンプ30
22:00	19:00~19:45 エアロ マコ	19:00~19:30 ボディコンバット30	19:00~19:45 ボディアタック45	19:15~20:00 ボディコンバット45	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
23:00	20:00~20:30 ボディバンプ30	19:45~20:30 ボディバンプ45	20:00~20:30 ボディバランス30	20:15~21:00 ダンス45	20:30~21:00 ボディバンプ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
24:00	20:45~21:15 ボディコンバット30	20:45~21:15 ダンス30	20:45~21:15 ボディバンプ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	
25:00	21:30~22:00 ボディアタック30	21:30~22:00 ボディバランス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		9:00~9:10 肩こり予防&ラジオ体操		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									
13:00												
14:00	<p>~HOTスタジオ開放時間~</p> <p>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。 ※HOTスタジオ未契約の方もぜひご利用ください！</p>											
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									
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。