

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	ラジオ体操 9:15~	ボディバランス15 9:15~	ラジオ体操 9:15~	ボディバランス15 9:15~	ラジオ体操 9:15~	スタジオ開放時間 9:00~10:15	
10:00	ボディランブ15 9:45~	9:45~10:30 ボディコンバット45	9:45~10:15 ボディバランス30	9:45~10:15 ボディアタック30	9:45~10:15 ボディランブ30		
11:00	10:15~11:00 ボディコンバット45	10:45~11:30 シバム45	10:30~11:30 MEGADANZ 吉田	10:30~11:30 ZUMBA マコ	10:30~11:15 ボディバランス45	10:30~11:15 シバム45	10:30~11:15 ボディコンバット45
12:00	11:15~12:00 ZUMBA Aya	11:45~12:30 ボディバランス45	11:45~12:15 ボディコンバット30	11:45~12:15 ボディバランス30	11:30~12:30 MEGADANZ 吉田	11:30~12:15 ボディコンバット45	11:30~12:00 シバム30
13:00	12:15~13:00 シバム45	12:45~13:30 ボディコンバット45	12:30~13:00 シバム30	12:30~13:00 ボディコンバット30	12:45~13:15 シバム30	12:30~13:15 ボディアタック45	12:15~13:15 ボディアタック60
14:00	13:15~14:00 ボディコンバット45	13:45~14:15 ボディアタック30	13:15~13:45 ボディアタック30	13:15~13:45 シバム30	13:30~14:00 ボディランブ30	13:30~14:30 ボディバランス60	13:30~14:00 ボディバランス30
15:00	14:15~15:00 ボディアタック45	14:30~15:00 シバム30	14:00~14:45 ボディバランス45	14:00~14:30 ボディランブ30	14:15~14:45 ボディアタック30	14:45~15:45 ボディコンバット60	14:15~15:00 ボディランブ45
16:00	15:15~16:00 ボディバランス45	15:15~16:00 ボディコンバット45	15:00~15:45 ボディコンバット45	14:45~15:15 ボディアタック30	15:00~15:30 ボディバランス30	15:15~16:00 シバム45	15:15~16:00 シバム45
17:00	16:15~16:45 シバム30	16:15~16:45 ボディランブ30	16:00~16:45 ボディバランス45	15:30~16:15 ボディバランス45	15:45~16:30 ボディコンバット45	16:00~16:45 シバム45	16:15~16:45 ボディコンバット30
18:00	17:00~17:45 ボディコンバット45	17:00~17:45 ボディアタック45	17:00~17:45 シバム45	16:30~17:15 ボディコンバット45	16:45~17:30 シバム45	17:00~17:45 ボディランブ45	スタジオ開放時間 17:00~18:00
19:00	18:00~18:45 ボディランブ45	18:00~18:45 シバム45	18:00~18:45 ボディコンバット45	17:30~18:30 ハタヨガ ビギナー Maiko	17:45~18:30 ボディランブ45	18:00~18:30 ボディコンバット30	
20:00	19:00~19:45 シバム45	19:00~19:45 ボディランブ45	19:00~19:45 ZUMBA Aya	18:45~19:30 ボディランブ45	18:45~19:30 シバム45	18:45~19:30 シバム45	
21:00	20:00~20:45 ボディコンバット45	20:00~20:45 ボディアタック45	20:00~20:45 ボディランブ45	19:45~20:45 ボディアタック60	19:45~20:45 ボディコンバット60	スタジオ開放時間 19:45~21:00	
22:00			スタジオ開放時間	21:00~22:00			
23:00							

◆メンテナンス日：12/15(金) ※スタジオレッスンはすべて休講となります。

バーチャルレッスンは
途中参加、途中退出OK!!

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~11:00 ホットヨガ Aki		10:00~11:00 デトックスヨガ Maiko	10:00~11:00 ホットヨガ Aki		10:30~10:45 おなか周りのトレーニング	
11:00		11:00~11:30 ストレッチポール 定員10名	11:45~12:45 リラクゼーションヨガ 吉田	11:45~12:45 ピラティス マコ			11:30~12:00 かんたんヨガ
12:00					12:45~13:45 ヨガ&ストレッチポール 吉田		
13:00						13:15~13:45 ストレッチポール 定員10名	
14:00	【ホットスタジオ開放時間】 平日9:00~21:00 土曜 10:00~20:00 日・祝 11:00~17:00						
15:00	◆メンテナンス日：11/17(金) ※ホットレッスンはすべて休講となります。						
16:00							16:00~16:15 かんたんストレッチ 16:15~の16:30 おなか周りのトレーニング
17:00				17:30~17:45 週替わりレッスン			
18:00			18:00~18:15 週替わりレッスン				
19:00	19:00~20:00 ヨガ 大内	19:30~20:30 リラクゼーションヨガ 吉田		19:00~20:00 ヨガフローベーシック Maiko			
20:00			20:00~20:45 タイ式ヨガ 大内		19:30~20:30 コア&ストレッチヨガ 吉田		
21:00	~ ホットスタジオ開放 ~						

ストレッチポールの整理券は開始30分前より
フロントにて配布いたします。

※その他のレッスンは整理券不要です。

- ・レッスン前後15分以外はどなたでもスタジオ内をご利用いただけます。
- ・ホットスタジオ未契約の方でも開放時間にご利用いただけます。
また、 のレッスンもご自由に参加可能です。

ふつう
やさしい
かんたん
初心者向け