

	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	ボディバンプ 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 ボディバンプ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 ボディバンプ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 ボディバンプ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 ボディバンプ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	15:45~16:30 ボディコンバット45	15:15~16:00 シバム45
17:00	16:15~16:45 シバム30	16:15~16:45 ボディバンプ30	16:00~16:45 ボディバランス45	15:30~16:00 ボディバランス30	16:45~17:30 シバム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	17:00~17:45 ボディコンバット45	17:45~18:30 ボディバンプ45	17:00~17:45 ボディバンプ45	スタジオ開放時間 17:00~18:00
19:00	18:00~18:45 ボディバンプ45	18:00~18:45 シバム45	18:00~18:45 ボディコンバット45	18:00~19:00 ハタヨガ ヒギナー Maiko	18:45~19:30 シバム45	18:00~18:30 ボディコンバット30	ダウンロードはこちらから↓
20:00	19:00~19:45 シバム45	19:00~19:45 ボディバンプ45	19:00~19:45 ZUMBA Aya	19:15~19:45 ボディバンプ30	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 ボディバンプ45	20:00~20:45 ボディアタック45	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			<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>バーチャルレッスンは 途中参加、途中退出OK!!</p> </div>
23:00							

	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					11:30～12:00 かんたんヨガ
12:00			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			
13:00					12:45～13:45 ヨガ&ストレッチポール 吉田	13:15～13:45 ストレッチポール 定員10名	
14:00							
15:00	【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						
16:00							16:00～16:15 かんたんストレッチ 16:15～16:30 おなか周りのトレーニング
17:00							
18:00		18:30～19:15 NEW 快眠ヨガ Maiko	18:00～18:15 週替わりレッスン	17:30～17:45 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		19:15～20:15 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 ～

- ・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は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。

NEW 追加プログラム！

 初心者向け

 ふつう

 やさしい

 かんたん

ダウンロードはこちらから↓

