



	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~9:25 ラジオ体操	9:15~9:30 ボディバランス15	9:15~9:25 ラジオ体操	9:15~9:30 ボディバランス15	9:15~9:25 ラジオ体操	スタジオ開放時間 9:00~10:00	
10:00	9:45~10:15 ダンス30	9:45~10:30 ボディアタック45	9:45~10:15 ボディバランス30	9:45~10:15 ボディコンバット30	9:45~10:15 ボディバンプ30		
11:00	10:30~11:00 ボディコンバット30	10:45~11:30 ダンス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 ダンス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 ボディコンバット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	11:30~12:15 ダンス45
13:00	12:15~13:00 ボディバランス45	12:45~13:15 ボディバンプ30	12:30~13:00 ダンス30	12:30~13:00 ボディバンプ30	12:45~13:15 ボディコンバット30	12:30~13:15 ボディアタック45	12:30~13:15 ボディバランス45
14:00	13:15~14:00 ボディアタック45	13:30~14:00 ボディバランス30	13:15~13:45 ボディアタック30	13:15~13:45 ダンス30	13:30~14:00 ボディアタック30	13:30~14:15 ボディバンプ45	13:30~14:00 ボディアタック30
15:00	14:15~15:00 ボディバンプ45	14:15~14:45 ボディアタック30	14:00~14:45 ボディバンプ45	14:00~14:30 ボディアタック30	14:15~14:45 ダンス30	14:30~15:30 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 ダンス45	15:00~15:30 ダンス30	15:00~15:45 ボディバランス45	14:45~15:15 ボディコンバット30	15:00~15:30 ボディバンプ30	15:45~16:30 ボディバランス45	15:15~16:00 ダンス45
17:00	16:15~16:45 ボディバランス30	15:45~16:15 ボディコンバット30	16:00~16:45 ボディコンバット45	15:30~16:00 ボディバランス30	15:45~16:30 ボディバランス45	15:45~16:30 ダンス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	16:30~17:00 ボディバンプ30	17:00~17:45 ダンス45	16:15~16:45 ボディバンプ30	16:45~17:30 ボディコンバット45	16:45~17:30 ボディバランス45	スタジオ開放時間 17:00~18:00
19:00	18:00~18:45 ボディアタック45	17:15~17:45 ボディバランス30	18:00~18:45 ボディアタック45	17:00~17:45 ボディアタック45	17:45~18:30 ボディアタック45	17:45~18:30 ボディバンプ45	データでの閲覧はこちら↓
20:00	19:00~19:45 ボディバンプ45	18:00~18:45 ダンス45	19:00~19:45 ZUMBA Aya	18:45~19:30 ダンス45	18:45~19:30 ダンス45	18:45~19:30 ボディアタック45	
21:00	20:00~20:45 ダンス45	19:00~19:45 ボディコンバット45	20:00~20:45 ボディバンプ45	19:15~19:45 ダンス30	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 blue; 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							

⇒バーチャルレッスン 

⇒インストラクターレッスン

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~11:00 ホットヨガ Aki	10:30~10:45 かんたんストレッチ	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							11:30~12:00 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&ストレッチボール 吉田		
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 おなか周りのトレーニング	16:00~16:15 かんたんストレッチ おなか周りのトレーニング
17:00							
18:00			18:00~18:15 交替わりレッスン	18:00~18:15 交替わりレッスン			
19:00	19:00~20:00 ヨガ 大内	NEW 18:30~19:15 季節の養生ヨガ Maiko		NEW 19:15~20:15 Sound Feel Yoga Maiko			
20:00		NEW 19:30~20:30 ヨガ&ストレッチボール 吉田	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。

NEW 追加プログラム！

 初心者向け

ふつう

やさしい

かんたん

データでの閲覧はこちら↓

