

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ
10:30	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 今村	10:30-11:15 ピラティスメソッド 多魅	10:30-11:15 朝ヨガ 平山		10:30-11:15 コンビネーション エアロ 木村		10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 尻トレ&ケア 多魅				10:30-11:15 ウィークエンド ヨガ 相馬		
11:00									11:00-11:45 身体引き締め&ケア MIYU					11:00-11:45 LES MILLS BODYATTACK 佐藤
11:30	11:35-12:20 MEGADANCE 今村	11:40-12:25 BOW SPRING YOGA 森	11:35-12:20 初級ステップ 木村	11:40-12:25 代謝アップ フローヨガ 平山	11:35-12:20 ダンスエアロ 今村	11:40-12:25 ヨガ 木村	11:35-12:20 ZUMBA GOLD 今村	11:40-12:25 関節リリース& ストレッチ 多魅						
12:00														
12:30	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村	12:40-13:25 LES MILLS BODYPUMP 浅利	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:40-13:25 ZUMBA 池田	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村	12:40-13:25 初級ステップ 今村	12:50-13:35 筋トレロコモ&ヨガ 相馬			12:00-12:45 パワーヨガ 相馬		12:05-12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤	
13:00														
13:30														
14:00	13:45-14:15 LES MILLS DANCE 越田		13:45-14:30 Beauty Hip 浅利		13:45-14:30 STRONG NATION 池田		13:45-14:30 ポルド・ブラ 今村	※通常より温度を 低くして行います。 ※オプション契約なしで ご参加頂けます。						12:55-13:40 LES MILLS BODYPUMP 坂本
14:30														13:10-13:55 LES MILLS BODYBALANCE 佐藤

LES MILLS
BODYCOMBAT

- ・人気NO.1プログラム
- ・体幹強化
- ・発筋力とバランス感覚の向上
- ・強さとやる気を引き出す

LES MILLS
BODYATTACK

- ・発筋力の向上
- ・身体能力の向上
- ・脚力と背筋力の強化
- ・持久力の向上

LES MILLS
BODYPUMP

- ・世界最速のシェイプアップ
- ・体幹強化
- ・脂肪の少ない健康な体づくり
- ・持久力の向上

LES MILLS

LES MILLS
DANCE

- ・新しいダンス
- ・カロリー消費 脂肪燃焼
- ・ストレス発散

LES MILLS
BODYBALANCE

- ・柔軟性アップ 体幹強化
- ・ストレスの軽減
- ・体力強化

18:30														
19:00	19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 坂本	19:15-20:00 ピラティス&ヨガ 平山	18:55-19:40 コンビネーション エアロ 今村	19:00-19:45 リラクゼーション 相馬	18:55-19:40 MEGADANCE 今村	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	19:05-19:50 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF	19:00-19:45 パワーヨガ 森	19:00-19:45 STRONG NATION 池田		19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬	18:30-19:15 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF	
19:30														
20:00	13日代行:池田 20:10-20:55 ZUMBA KAZU	20:20-21:05 心身の リフレッシュヨガ 平山	20:00-21:00 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF	20:05-20:50 ハタヨガ ディーププレスヨガ 我	20:00-20:45 LES MILLS DANCE 越田	20:05-20:50 ユニバーサルヨガ MARS 今村	20:10-20:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:05-20:50 ZUMBA 池田					
21:00														
21:30	21:15-22:00 週替わりレッスン KAZU	週替わりレッスン 13日 代行:池田 20日 初中級エアロ 27日 STRONG NATION	21:20-21:50 LES MILLS BODYCOMBAT JOYSTAFF		21:05-21:50 LES MILLS BODYATTACK 越田		21:15-22:00 ZUMBA 池田							



代行・体調情報は
Instagramにて!