

	月		火		水		木		金		土		日	
	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio	A studio	Hot studio
10:30	10:30-11:15 コンビネーション エアロ 今村	10:35-11:20 ピラティスメソッド 多魅	9日代行:木村 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		22日:休講 10:30-11:15 エアロ 千葉	10:35-11:20 尻トレ&ケア 多魅			24日代行:平山 整うピラティス 11:00-11:45 フリースタイル ダンス入門 畑井	10:30-11:15 ウィークエンド ヨガ 相馬		10:30-11:15 体力回復リンパヨガ 多魅
11:00										10:45-11:30 モーニングピラティス 平山				↑25日代行:畑井 リラックスヨガ
11:30	11:35-12:20 MEGADANZ 今村	11:40-12:25 BOW SPRING YOGA 森	11:35-12:20 初級ステップ 木村	9日 休講 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		11:50-12:35 陰陽ヨガ 平山	24日代行:平山 12:00-12:45 パワーヨガ 畑井		11:30-12:30 LES MILLS BODYPUMP 飯塚	
12:00														
12:30	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	12:45-13:30 ユニバーサルヨガ MARS 今村	12:40-13:25 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF	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			12:05-12:50 LES MILLS BODYBALANCE 小島		12:50-13:35 LES MILLS BODYATTACK 越田	
13:00														
13:30	13:45-14:15 腹筋ワークアウト 小野										13:10-13:55 LES MILLS DANCE 小島			
14:00														
14:30														

BODYCOMBAT

- ・人気NO.1プログラム
- ・体幹強化
- ・瞬発力とバランス感覚の向上

BODYATTACK

- ・瞬発力の向上
- ・身体能力の向上
- ・脚力と背筋力の強化

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

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

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 整うピラティス 平山	18:55-19:40 コンビネーション エアロ 今村	19:00-19:45 リラックスヨガ 相馬	18:55-19:40 MEGADANZ 今村	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	19:05-19:50 LES MILLS SH'BAM 越田	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			
19:30														
20:00	5日・19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 BODYATTACK 越田	20:05-20:50 ハタヨガ ディーププレスヨガ 我	20:00-20:45 LES MILLS BODYPUMP JOYSTAFF	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	5日・19日代行:池田 21:15-22:00 5日 STRONG 19日 LES MILLS 26日 初級エアロ KAZU				21:05-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 飯塚		21:15-22:00 ZUMBA 池田							



代行・休講情報は
Instagramにて!