

	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 ZUMBA 千葉	10:35-11:20 ポールほぐし& ピラティス 多魅	10:30-11:15 ZUMBA SHIORI	10:35-11:20 モーニングヨガ 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		10:35-11:20 ベーシック ピラティス 平山	10:30-11:15 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 ウィークエンド ヨガ 相馬	10:30-11:30 ZUMBA SHIORI	10:30-11:15 体力回復 リンパヨガ 多魅
11:30	11:35-12:20 入門ステップ 千葉	11:40-12:25 秋ヨガ 森	11:35-12:20 初級ステップ 木村	11:40-12:25 陰陽ヨガ 平山	11:35-12:20 ZUMBA 池田	11:40-12:25 ヨガ 木村	11:35-12:20 初級ステップ 千葉	11:40-12:25 デトックスヨガ 平山		11:40-12:25 代謝アップ フローヨガ 平山	11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO		
12:30	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	12:45-13:30 BOW SPRING YOGA 初級 森	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	13:00-13:45 リラクゼーション ヨガ 相馬	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	12:45~13:30 週替わりヨガ	12:40-13:25 LES MILLS BODYPUMP 小笠原	12:50-13:35 ヒーリングヨガ 相馬			12:40-13:40 LES MILLS BODYPUMP 古川	12:40-13:25 リラックスヨガ SAWAKO		
13:30	13:45-14:30 LES MILLS BODYPUMP 桑田		13:45-14:30 STRONG NATION 池田		13:40~14:10 LES MILLS BODYATTACK 小笠原	3日 リラックスヨガ SAWAKO 10日 ストレッチ&ピラティス 木村 17日 リラックスヨガ SAWAKO 24日 ストレッチ&ピラティス 木村	13:50~14:35 リズム体操& ロコモ 相馬			14:00~14:30 CORE 古川			12:55-13:40 LES MILLS BODYPUMP 桑田	

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 CORE

- ・体幹強化
- ・安定性とスピードの向上
- ・ウエストシェイプ・ヒップアップ

BODYCOMBAT

- ・体幹強化
- ・瞬発力とバランス感覚の向上
- ・強さとやる気を引き出す

BODYATTACK

- ・瞬発力の向上
- ・脚力と背筋力の強化
- ・持久力の向上

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

BODYBALANCE

- ・柔軟性アップ 体幹強化

18:30											18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬	 <p>代行・休講情報は Instagramにて!</p> <p>※祝日はスタッフ常駐時間が異なります 夜のレッスンは 特別レッスンのみとなります 【10:00~21:00】</p>
19:00	19:05-19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	19:05-19:50 整うピラティス 平山	19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP 小笠原	19:00-19:45 リラックスヨガ 相馬	19:30-20:30 LES MILLS BODYATTACK 越田	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	18:50-19:35 LES MILLS DANCE 越田	19:00-19:45 パワーヨガ 森	19:00-19:45 STRONG NATION 池田				
19:30													
20:00	20:10-20:55 ZUMBA SHIORI	20:10-20:55 心身の リフレッシュヨガ 平山	20:05-20:50 ZUMBA 永山	20:05-20:50 ストレッチ& フローヨガ 酒井		20:05-20:50 BOW SPRING YOGA 酒井	19:55-20:55 LES MILLS BODYCOMBAT 熙尚	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:05-20:50 ZUMBA 池田		19:50-20:35 LES MILLS BODYBALANCE Kayoko		
21:00	21:15-22:00 オリジナルエアロ SHIORI				20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田		21:15-22:00 4日18日 ZUMBA 11日25日 FAT BURN 池田						
21:30													

代行・休講情報は
Instagramにて!

※祝日はスタッフ常駐時間が異なります
夜のレッスンは
特別レッスンのみとなります
【10:00~21:00】