


月		火		水		木		金		土		日			
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 1日15日 ボール&ピラティス 8日22日 肩トレ&ケア 多魅	10:30-11:15 2日16日 MEGADANCE 9日23日 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 陰陽ヨガ SAWAKO	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 7日21日 疲労回復ヨガ 14日28日 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 BOW SPRING YOGA 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 MEGADANCE SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO	11:50-12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田			
12:30	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	12:45-13:30 冬ヨガ 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 リラックスヨガ SAWAKO	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	12:55-13:40 LES MILLS BODYPUMP 桑田				
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		13:50~14:35 リズム体操& ロコモ 相馬		14:00~14:30 LES MILLS CORE 古川						
<div><div><div>LES MILLS DANCE</div><div>・新しいダンス ・カロリー消費 脂肪燃焼 ・ストレス発散</div></div><div><div>LES MILLS CORE</div><div>・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</div></div><div><div>BODYCOMBAT</div><div>・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</div></div><div><div>BODYATTACK</div><div>・瞬発力の向上 ・脚力と背筋力の強化 ・持久力の向上</div></div><div><div>BODYPUMP</div><div>・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</div></div><div><div>BODYBALANCE</div><div>・柔軟性アップ 体幹強化</div></div></div>															
18:30															
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	19:10-19:55 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	18:30-19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	18:35-19:20 ベーシックヨガ 相馬	<div></div> <div>代行・休講情報は Instagramにて！</div> <div>※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】</div>			
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	20:15-21:00 パワーヨガ 酒井	20:05-20:50 BOW SPRING YOGA 酒井	20:05-20:50 陰ヨガ 森	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					
20:30															
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 4.18日 ZUMBA 11.25日 FATBURN 池田	◀レッスン時間30分です 11.25日のみ 21:45までとなります。							
21:30															