

	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 尻トレ& ボールケア 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 朝ヨガ SAWAKO		10:35-11:20 呼吸と姿勢の 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 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 パワーヨガ スタートフロー 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 カラダ整う フローヨガ 平山	11:35-12:20 MEGADANZ SHIORI	11:35-12:20 パワーヨガ SAWAKO	11:50-12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	
12:00														
12:30	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	12:45-13:30 デトックスヨガ 森	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	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 DANCE 越田	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														
14:00	13:45-14:30 LES MILLS BODYPUMP 桑田	13:45-14:30 体幹にアプローチ ボールピラティス 大友	13:45-14:30 STRONG NATION 池田		13:40~14:10 LES MILLS BODYATTACK 小笠原		13:45-14:30 LES MILLS BODYPUMP 古川	13:50-14:35 リズム体操 相馬			14:00~14:30 LES MILLS CORE 古川			
14:30														

※常温での
レッスンとなります。
※オプション契約
なしで参加頂けます

LES MILLS DANCE

- ・心肺機能を高める
- ・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
- ・全身の引き締め
- ・体カアップ

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
- ・ストレスの軽減

BODYJAM

- ・カロリー消費&脂肪燃焼
- ・体力アップ
- ・我を忘れて没頭できる

18:30														
19:00	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小野	19:05-19:50 全身ピラティス 平山	19:10-19:55 LES MILLS BODYPUMP 小笠原	19:10-19:55 リラックスヨガ 相馬	18:45-19:30 初級エアロ 大友	19:00-19:45 ストレッチヨガ 相馬	19:00-19:45 LES MILLS DANCE 越田	19:00-19:45 BOW SPRING YOGA 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	18:30-19:30 LES MILLS BODYATTACK 越田		
19:30														
20:00	20:00-21:00 ZUMBA SHIORI	20:10-20:55 心身の リフレッシュヨガ 平山	20:15-21:00 LES MILLS BODYJAM 小畑	20:15-21:00 コンディショニング ヨガ 酒井	19:50-20:35 LES MILLS BODYATTACK 小笠原	20:05-20:50 パワーヨガ 担当IR	20:00-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 熙尚	20:05-20:50 陰ヨガ 森	20:05-20:50 ZUMBA 池田	19:50-20:50 LES MILLS BODYBALANCE Kayoko				
21:00			21:15-22:00 LES MILLS DANCE 小畑		20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 桑田	3日 森 10日 酒井 17日 森 24日 酒井	21:15-22:00 4・18日 ZUMBA 11・25日 FAT BURN 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														



代行・休講情報は
Instagramにて！
※祝日は夜の部のレッスンが