

|       | (月)  |   | (火)                                 |                                | (水)                                  |   | (木)                                |                                     | (金)                            |                             | (土)  |                               | (日)                                   |                             |
|-------|--|---|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
|       | 常温スタジオ                                     | ホットスタジオ   | 常温スタジオ                              | ホットスタジオ                        | 常温スタジオ                               | ホットスタジオ                                   | 常温スタジオ                             | ホットスタジオ                             | 常温スタジオ                         | ホットスタジオ                     | 常温スタジオ                                     | ホットスタジオ                       | 常温スタジオ                                | ホットスタジオ                     |
| 8:00  |  |   |                                     |                                |                                      |   |                                    |                                     |                                |                             |  |                               |                                       |                             |
| 9:00  | 9:00~9:30<br>やさしいエアロ<br>沖田                 |   | 9:00~9:30<br>やさしいエアロ<br>Sachi       |                                | 8:30~9:15<br>リラックスセッション<br>沖田        | 8:45~9:30<br>ストレッチポール<br>Minami           |                                    | 8:45~9:30<br>ホットヨガ<br>佐藤 玲子         | 8:30~9:15<br>ヨガ<br>TAKE        |                             | 8:45~9:30<br>グッドモーニング<br>ヨガ<br>Masako      |                               |                                       | 8:45~9:45<br>ホットシェイプ<br>美菜  |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>全身調整ヨガ<br>沖田                | 9:30~10:30<br>ホットヨガ<br>テンセイホ                      | 10:00~10:45<br>HIPHOP パーシク<br>Sachi | 9:30~10:30<br>ホットヨガ<br>テンセイホ   | 9:45~10:30<br>オリジナルエアロ<br>沖田         |   | 9:45~10:30<br>ヨガ<br>佐藤 玲子          |                                     | 9:45~10:30<br>ランランエアロ<br>石川    | 9:25~10:25<br>ホットヨガ<br>TAKE | 10:00~10:45<br>バランスコーディネーション&骨ナビ<br>Masako | 10:00~11:00<br>ホットヨガ<br>佐藤 玲子 | 10:00~10:30<br>やさしいエアロ<br>佐々木         |                             |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>REEJAM<br>飯島                | 11:00~11:45<br>腸内デトックスヨガ<br>YOSHIMI               | 11:15~11:45<br>かんたんダンスエアロ<br>今井     |                                | 11:00~11:45<br>リトモス<br>ゆかり           | 10:45~11:45<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>HIROE      | 11:00~11:45<br>メガダンス<br>飯島         | 10:40~11:40<br>リハビリアプローチ<br>Machie  | 11:00~11:45<br>ZUMBA<br>石川     |                             | 11:15~12:00<br>らくらくエアロ<br>今野               |                               | 11:00~11:45<br>太極拳24式<br>中島           | 10:45~11:45<br>ホットヨガ<br>佐々木 |
| 12:00 | 12:30~13:15<br>メガダンス<br>エレメント&ショート<br>飯島   | 12:30~13:30<br>ホットヨガ<br>小中                        | 12:15~13:00<br>ZUMBA<br>南館          | 12:15~13:15<br>メンテナンスヨガ<br>今井  | 12:15~13:00<br>協業シェイプ<br>ボクシング<br>高橋 | 12:15~13:15<br>骨盤調整ヨガ<br>HIROE            | 12:15~13:00<br>やさしいエアロ<br>飯島       | 12:15~13:15<br>デトックス<br>フローヨガ<br>しほ | 12:15~13:15<br>リトモス<br>木村      |                             | 12:30~13:15<br>オリジナルエアロ<br>今野              | 12:15~13:15<br>フローヨガ<br>美菜    | 12:15~13:00<br>太極剣<br>中島              | 12:30~13:15<br>足つぼケア<br>佐々木 |
| 13:00 |  |   |                                     |                                |                                      | 有料クラス<br>13:45~14:45<br>フラダンス<br>好美       | 13:30~14:15<br>HIPHOP<br>MEGUMI    | 13:45~14:45<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>しほ   | 13:45~14:30<br>HIPHOP<br>Reina | 13:45~14:45<br>美ボディヨガ<br>美菜 |  |                               | 13:30~14:15<br>ベリーダンス<br>じゅり          |                             |
| 14:00 | 13:45~14:30<br>骨盤調整ヨガ<br>小中                |   | 13:30~14:15<br>ベリーダンス<br>LAYLAH     |                                | 13:30~14:30<br>コアオスパイル<br>高橋         |   |                                    |                                     |                                |                             |  |                               | 14:45~15:30<br>癒しの<br>バレエストレッチ<br>じゅり |                             |
| 15:00 | 15:00~15:45<br>HIPHOP<br>パーシク/R&B<br>AKIRA |   | 14:45~15:30<br>はじめてピラティス<br>LAYLAH  |                                | 15:00~16:00<br>ハワイアン・フラ<br>好美        |   | 14:45~15:45<br>太極拳<br>24式+楊式<br>中島 |                                     |                                |                             | 15:00~16:00<br>ボディコンバット<br>ヨシオ             | 15:00~15:45<br>ホットヨガ<br>TAKE  | 14:45~15:30<br>HIPHOP<br>Reina        |                             |
| 16:00 |  |   |                                     |                                |                                      |   |                                    |                                     |                                |                             |  | 16:15~17:15<br>ホットヨガ<br>TAKE  | 16:00~17:00<br>ボディアタック<br>SAKI        |                             |
| 17:00 |  |   |                                     |                                |                                      |   |                                    |                                     |                                |                             |  |                               | 17:30~18:15<br>SH'BAM<br>SAKI         |                             |
| 18:00 |  |   |                                     |                                |                                      |   |                                    |                                     |                                |                             |  |                               |                                       |                             |
| 19:00 |  | 18:00~20:00<br>ミット打ち<br>エクササイズ<br>(予約制)<br>ジムスタッフ | 18:30~19:00<br>ボディバランスST<br>チャーン    |                                |                                      |   |                                    |                                     |                                |                             |  |                               |                                       |                             |
| 20:00 | 20:00~20:45<br>かんたんエアロ<br>飯山               |   | 19:30~20:30<br>ボディアタック<br>YURI      | 19:30~20:15<br>ダイエットヨガ<br>チャーン |                                      |   |                                    |                                     |                                |                             |  |                               |                                       |                             |
| 21:00 |  | 21:00~21:45<br>やさしいストレッチ<br>飯山                    | 21:00~22:00<br>HIPHOP<br>Remi       | 20:45~21:45<br>リラクسسヨガ<br>美菜   |                                      | 20:30~21:30<br>Body Care<br>ストレッチ<br>Mika | 21:00~22:00<br>ボディパンプ<br>ヨシオ       |                                     |                                |                             |  |                               |                                       |                             |
| 22:00 |  |   |                                     |                                |                                      |   |                                    |                                     |                                |                             |  |                               |                                       |                             |

**お知らせ**

\* 特別プログラム期間は参加者の間隔を十分に確保する為、スタジオ定員数を 常温は40名、ホットは20名となります。  
 \* ヘルスチェックシートを記入後、フロントにて整理券をお取り下さい。  
 整理券はレッスン開始45分前から掲示致します。お一人様一枚、ご自分の分のみお取り下さい。  
 スタジオ除菌清掃終了後にスタジオを開放しますので、順次ご入場下さい。  
 なお、お手元の整理券番号と同じ番号の場所でレッスンを受講して下さい。  
 \* レッスン開始時刻を過ぎてからのご入場はお断りさせて頂いております。  
 (レッスンとレッスンの間は、換気・消毒を行う為、30分~45分の間隔があります)

6日、20日 ボディステップ  
13日、27日 ボディパンプ

※ スタジオ予約対象プログラムです。先着10名まで、1レッスン330円(税込)。スタジオ予約対象プログラムは、1週間前に予約開始となります。  
 ご予約レッスン数に制限はございません。フロントにて代金お支払いの上、ご予約下さい。(前払い・現金のみ)  
 ご本人様のみのご予約をお願い致します。キャンセルによる、ご返金はいたしかねます。その他詳しいことはフロントにてご確認ください。

2021/8/25改訂版

SNS登録でお得な情報をゲット!!

