

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
8:00	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
9:00	9:00~9:30 週替レッスン 沖田	9:30~10:30 季節のbalanceヨガ HIROE	8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象	8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田	9:00~9:30 健康体操 佐藤玲子	8:30~9:30 スタジオ開放 全会員様対象	8:45~9:45 リリース&ストレッチ Masako
10:00	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田	10:00~10:45 ベーシックヨガ MIE	9:45~10:30 エアロ中級 沖田	9:50~10:50 ボールピラティス SACHIO	9:45~10:30 ヨガ 佐藤 玲子	10:00~10:45 エアロ中級 石川	9:45~10:30 ストレッチ&ヨガ 佐々木
11:00	11:15~12:00 ReeJam 飯島	11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ	11:00~12:00 オリジナルダンス MIE	11:00~12:00 メンテナンスヨガ 今井	11:10~12:10 ボディメイク ストレッチ SACHIO	11:00~11:45 ZUMBA 飯島	11:00~12:00 足ほぐし整体 Mika
12:00	12:15~13:00 メガダンスエレメント &ショート 飯島	12:05~13:05 ZUMBA 車	11:00~12:00 リトモス ゆかり	11:10~12:10 ボディメイク ストレッチ SACHIO	12:00~12:45 MEGADANZ 飯島	11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi	11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島
13:00	13:30~14:15 週替レッスン SHOKO	13:45~14:45 楽しいパリーダンス じゅり	13:30~14:30 パリーダンス LAYLAH	13:20~14:20 コリオスパイラル 高橋	12:30~13:30 骨盤から整えるヨガ HIROE	12:00~13:00 リトモス 木村	12:15~13:00 オリジナルエアロ 今野
14:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	19:45~20:45 ほぐしのストレッチボール Mika	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	13:15~14:15 太極拳 24式+楊式 中島	13:30~14:30 パレエ初級 hono
15:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono
16:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono
17:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono
18:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono
19:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono
20:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono
21:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono
22:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono
22:15	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	13:05~14:05 美ボディヨガ 美菜	13:30~14:30 パレエ初級 hono

●整理券は、レッスン開始45分前からフロントにて提示致します。
 お1人様1枚、ご自分の分のみお取りください。
 ●スタジオ除菌清掃終了後にスタジオを開放しますので、順次ご入場ください。
 ●レッスン開始時刻を過ぎてからのご入場及び緊急時以外での途中退場はご遠慮ください。
 ●HOTスタジオの温度設定は、32~36℃です。各レッスンの強度は、★の数で表しています。★の数はおおよその目安です。
 ●スタジオ開放をご利用の際には、土足厳禁、睡眠禁止、音響デバイス使用禁止、会話禁止とさせていただきます。又、ご使用されたマット・器具類は拭いてお戻しください。
 ●スタジオ有料場所予約は、20名まで、ふじみ野会員のみにご購入できます。

最新情報・お得情報をお届け致します


