

	(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
8:00		①③⑤ やさしいエアロ ZUMBA ②④					
9:00	9:00~9:30 週替レッスン 沖田	★	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 ホットシェイプ 美菜
10:00	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田	9:30~10:30 季節のbalanceヨガ HIROE	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	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	11:00~11:45 オリジナルダンス MIE	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	11:00~11:45 ZUMBA 飯島	10:45~11:45 足つぼケア&ヨガ 佐々木
12:00	12:15~13:00 メガダンスエレメント &ショート 飯島	12:30~13:15 ボールボール ストレッチ SHOKO	12:05~13:05 ZUMBA 車	12:15~13:05 シェイブボクシング 高橋	12:30~13:30 骨盤から整えるヨガ HIROE	12:00~12:45 MEGADANZ 飯島	12:15~13:15 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 楽しいバレーダンス じゅり	13:30~14:30 バレーダンス LAYLAH	13:20~14:20 コリオスパイラル 高橋	13:15~14:15 太極拳 24式+楊式 中島	13:15~14:00 LESMILLS BODYATTACK OKI	12:15~13:15 太極剣 中島
14:00			14:30~15:30 リラックスヨガ 美菜	15:00~16:00 ハワイアンフラ 好美	14:30~15:30 HIPHOP yucco	13:30~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 船橋彩香	13:30~14:30 パレエ初級 hono
15:00	① やさしいヨガ ②~⑤ ボールボールストレッチ	14:50~15:35 はじめてピラティス LAYLAH		17:00~18:00 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス	17:15~18:15 キッズチアダンス 初中級クラス	14:45~15:45 LESMILLS BODYATTACK 船橋彩香	14:50~15:50 LESMILLS BODYPUMP erico
16:00	16:00~17:00 子供空手 初心者クラス	どなたでも (HOT会員でなくても) ご参加出来ます♪♪♪		18:15~19:15 キッズチアダンス 選抜クラス	18:30~19:30 キッズチアダンス 中上級クラス	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象
17:00	17:00~18:10 子供空手 初中級クラス			19:30~20:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス	19:45~20:45 HIPHOP MASA-C	16:00~16:45 キッズチアダンス 入門クラス	16:10~17:10 LESMILLS BODYATTACK 週替わり担当
18:00	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス			20:00~20:45 パワーヨガ とも	21:00~22:00 パワーヨガ とも	16:45~17:30 キッズチアダンス ジュニア選抜クラス	16:20~17:05 ホットヨガ TAKE
19:00				21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	17:00~18:00 ホットヨガ TAKE	17:30~18:15 週替レッスン SAKI
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 車	New 20:00~20:45 LESMILLS BODYPUMP マーサ		21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	17:45~18:30 キッズチアダンス 選抜クラス	17:30~18:30 週替レッスン YUTAKA
21:00	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 ピラティス ayako	New 21:00~21:45 週替 LESMILLS マーサ	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	18:45~19:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス	19:30~20:30 LESMILLS BODYPUMP TSUDA
22:00			ゆるゆる HOT	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明		20:00~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT SAKI
22:15				21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明		20:15~21:15 骨盤フローヨガ SHOKO
	①③⑤ LESMILLS BODYSTEP ②④ LESMILLS BODYPUMP	①③⑤ LESMILLS BODYATTACK ②④ LESMILLS BODYSTEP		①③⑤ LESMILLS BODYCOMBAT ②④ LESMILLS BODYATTACK	①③⑤ LESMILLS BODYCOMBAT ②④ LESMILLS BODYATTACK		20:30~21:30 キャンドルヨガ 千晴

週替わりレッスンの表記について
①③⑤ → 各月の、1.3.5回目のレッスン
②④ → 各月の、2.4回目のレッスン

曜日変更
①③⑤ LESMILLS BODYCOMBAT
②④ LESMILLS BODYATTACK

●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、ふじみ野会員様のみご購入できます。

最新情報・お得情報をお届け致します


