

	(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	スタジオ開放 全会員様対象	8:30~10:00 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	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	11:00~11:45 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	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 バリーダンス じゅり	13:30~14:30 バリーダンス LAYLAH	13:20~14:20 コリオスパイヤル 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	14:30~15:30 パレエ中級 hono	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	17:00~18:00 Jr.HIPHOP 初中級クラス	13:30~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 船橋彩香
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	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	18:15~19:15 Jr.HIPHOP 上級クラス	14:45~15:45 LESMILLS BODYATTACK 船橋彩香
17:00			20:00~20:45 ZUMBA 車	20:00~20:45 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE
18:00			21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象
19:00			22:00 22:15				16:00~17:05 ホットヨガ TAKE
20:00							16:10~17:10 LESMILLS BODYATTACK 週替わり担当
21:00							16:20~17:05 ホットヨガ TAKE
22:00							17:30~18:15 週替レッスン SAKI YUTAKA
22:15							17:30~18:30 週替わり担当 LESMILLS YUTAKA

① ③ ⑤ LESMILLS BODYSTEP
② ④ LESMILLS BODYPUMP

週替わりレッスンの表記について
① ③ ⑤ → 各月の、1.3.5回目のレッスン
② ④ → 各月の、2.4回目のレッスン

曜日変更
① ③ ⑤ LESMILLS BODYCOMBAT
② ④ LESMILLS BODYATTACK

HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です 2024/7/19発行

●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


