


	(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	10:00~10:45 ベーシックヨガ MIE	9:45~10:30 エアロ中級 沖田	9:45~10:30 ヨガ 佐藤 玲子	10:00~10:45 エアロ中級 石川	10:00~10:45 ヨガ Masako
10:00	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田	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	11:00~12:00 足ほぐし整体 Mika
11:00	11:15~12:00 ReeJam 飯島	12:05~13:05 ZUMBA 車	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	11:00~12:00 メガダンス 矢野
12:00	12:15~13:00 メガダンスエレメント & ショート 飯島	13:30~14:15 週替レッスン SHOKO	13:30~14:30 ベリーダンス LAYLAH	13:15~14:15 太極拳 24式+楊式 中島	13:15~14:15 太極拳 24式+楊式 中島	13:15~14:00 LESMILLS BODYATTACK OKI	12:15~13:00 オリジナルエアロ 今野
13:00	13:30~14:15 週替レッスン SHOKO	14:50~15:35 はじめてピラティス LAYLAH	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
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	19:30~20:30 キッズチアダンス 中学生選抜クラス	20:00~20:45 HIPHOP MASA-C	20:00~21:00 LESMILLS BODYCOMBAT SAKI	19:30~20:30 LESMILLS BODYPUMP TSUDA
15:00	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 HONDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	20:30~21:30 キャンドルヨガ 千晴
16:00	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	20:00~20:45 ZUMBA 車	21:00~21:45 週替 LESMILLS マーサ	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:00~22:00 週替 LESMILLS 本山 裕明	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYSTEP TSUDA
17:00	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYSTEP TSUDA
18:00	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYSTEP TSUDA
19:00	18:10~19:40 子供空手 中上級クラス	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYSTEP TSUDA
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 車	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYSTEP TSUDA
21:00	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYSTEP TSUDA
22:00	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYSTEP TSUDA
22:15	21:00~22:00 週替 LESMILLS TSUDA	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 週替 LESMILLS ayako	21:00~22:00 HIPHOP HONDA	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:15~22:00 LESMILLS SHBAM SAKI	21:00~22:00 LESMILLS BODYSTEP TSUDA

●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、会話禁止とさせて頂きます。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



LINE

