

	(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	㊟ ㊟ ㊟ やさしいエアロ ㊟ ZUMBA														8:00	
9:00				8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象											9:00	
9:00	9:00~9:30 週替レッスン 沖田				8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田				8:45~9:30 ヨガ TAKE			8:45~9:45 リリース&ストレッチ Masako			9:00	
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	9:45~10:45 ボールピラティス SACHIO	10:10~10:40 健康体操 佐藤玲子	10:00~10:45 ゆるめて整える 骨格調整 Romi	10:00~10:45 エアロ中級 石川	9:40~10:40 ホットヨガ TAKE	10:00~10:45 ヨガ Masako	9:55~10:55 エネルギーヨガ チャーン	9:45~10:30 ストレッチ&ヨガ 佐々木		10:00	
11:00	㊟ ㊟ ㊟ 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 心と身体が変わるヨガ 今井	11:00~12:00 リトモス ゆかり	11:00~12:00 ボディメイク ストレッチ SACHIO	11:00~11:45 ㊟ ZUMBA 飯島	11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi	11:00~11:45 ㊟ ZUMBA 石川	NEW 11:00~12:00 リフレッシュヨガ RINA	11:00~11:45 エアロ初級 佐藤玲子	11:10~12:10 美筋ヨガ チャーン	11:00~12:00 太極拳24式+楊式 中島	10:45~11:45 足つぼケア&ヨガ 佐々木	11:00	
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 週替レッスン SHOKO	12:05~12:50 ㊟ ZUMBA 櫻井 恵		12:15~13:05 シェイプボクシング 高橋		12:00~12:45 メガダンス 飯島		12:00~13:00 リトモス 木村		12:00~13:00 オリジナルエアロ 今野		12:15~13:15 太極剣 中島	12:15~13:15 ピラティス 平林	12:00	
13:00	㊟ ㊟ ㊟ 13:30~14:30 ピラティス 平林	13:30~14:30 楽しい ベリーダンス じゅり	13:30~14:30 ベリーダンス LAYLAH	13:00~14:00 週替レッスン 美菜	13:20~14:20 コリオスパイラル 高橋	14:00~15:00 ナチュラルフロー ヨガ HIROE	13:15~14:15 八段錦& 楊式太極拳 中島	13:00~14:00 ボディエクササイズ &ストレッチ YUCCO	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 若木		13:30~14:30 LES MILLS BODYATTACK 船橋彩香		13:30~14:30 バレエ初級 hono	13:30~14:30 ストレッチヨガ 平林	13:00	
15:00	㊟ ㊟ ㊟ 14:45~15:45 LES MILLS BODYJAM YUTAKA		14:50~15:35 はじめてピラティス LAYLAH	14:15~15:15 リラクセスヨガ 美菜	14:35~14:55 ハワイアン ベーシック	15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美	14:30~15:30 HIPHOP yucco		14:30~15:30 バレエ中級 hono		14:45~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ	15:00~16:00 ホットヨガ TAKE	14:50~15:50 LES MILLS BODYPUMP erico	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象	15:00	
16:00				美菜IR 週替レッスン 11/4 sound on ヨガ 11/11 ホットシェイプ 11/18 フローヨガ 11/25 美ボディヨガ	15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象				16:00~16:45 キッズチアダンス 入門クラス			16:20~17:05 ホットヨガ TAKE	16:10~17:10 LES MILLS BODYATTACK 週替わり担当	㊟ ㊟ ㊟ SAKI ㊟ ㊟ YUTAKA	16:00	
17:00	17:00~18:10 子供空手 初心者 初中級クラス				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	17:00~18:00 ホットヨガ TAKE	16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス		㊟ ㊟ ㊟ LES MILLS BODYJAM ㊟ ㊟ LES MILLS BODYCOMBAT YUTAKA	17:30~18:30 SAKI 17:30~18:30 YUTAKA	週替レッスン LES MILLS 週替わり担当		17:00	
18:00	18:10~19:00 子供空手 中上級クラス						18:15~19:15 Jr.HIPHOP 上級クラス		17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス						18:00	
19:00		19:00~20:10 子供空手 中上級クラス		18:30~19:30 ピラティス 平林	18:30~19:30 キッズチアダンス 中上級クラス										19:00	
20:00	20:00~20:45 HIPHOP初級 NAGOMU		20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP マーサ	19:45~20:45 ほぐしのストレッチボール &ボール Mika	20:00~20:45 ㊟ ZUMBA NAOKI	20:00~20:45 ハタヨガ とも	19:45~20:45 LES MILLS BODYPUMP ヨシオ	20:00~21:00 骨盤フローヨガ SHOKO	20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT SAKI	20:00~21:00 美腹筋ヨガ HITOMI		19:30~20:30 LES MILLS BODYPUMP TSUDA			20:00	
21:00	21:00~22:00 週替 LES MILLS TSUDA	21:00~21:45 ピラティス MIE	21:00~21:45 週替 LES MILLS マーサ		21:00~22:00 LES MILLS BODYJAM NAOKI	21:00~22:00 パワーヨガ とも	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT ヨシオ		21:15~22:00 LES MILLS DANCE SAKI	21:15~22:00 リラックスヨガ HITOMI	20:50~21:50 LES MILLS BODYSTEP TSUDA	20:30~21:30 キャンドルヨガ 千晴			21:00	
22:00															22:00	
22:15	㊟ ㊟ ㊟ LES MILLS BODYSTEP ㊟ ㊟ LES MILLS BODYPUMP	㊟ ㊟ ㊟ LES MILLS BODYATTACK ㊟ ㊟ LES MILLS BODYSTEP		週替わりレッスンの表記について ㊟ ㊟ ㊟ → 各月の、1.3.5回目のレッスン ㊟ ㊟ → 各月の、2.4回目のレッスン												22:15

●整理券は、レッスン開始45分前からフロントにて掲示致します。
●お1人様1枚、ご自分の分のみお取りください。
●スタジオ除菌消毒終了後にスタジオを開放します。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、音響デジキ使用禁止、会話禁止とさせていただきます。又、ご使用されたマット・器具類は片付けてお戻しください。
●スタジオ有料場所予約は、20名まで、ふじみ野会員の皆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



HOTスタジオ...★の数(強度)はおおよその目安です

2025/10/10 発行

