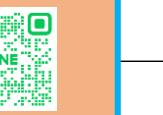


	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	ホットスタジオ	常温スタジオ	
8:00	① ③ ⑤ やさしいエアロ	② ④ 			8:30~10:00 スタジオ開放 全会員様対象	8:45~9:30 リラクゼーションヨガ 沖田	9:10~9:55 ヨガ 佐藤玲子	8:45~9:30 ヨガ TAKE
9:00	9:00~9:30 週替レッスン 沖田				9:45~10:30 エアロ中級 沖田	9:45~10:45 ポールピラティス SACHIO	10:00~10:45 ゆるめで整える 骨格調整 Romi	9:40~10:40 ホットヨガ TAKE
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		10:10~10:40 健康体操 佐藤玲子	10:00~10:45 エアロ中級 石川	10:00~10:45 リリースヨガ Masako	10:00~10:45 エネルギーヨガ チャーン
11:00	NEW 11:15~12:00 Fitop 飯島	★★	11:00~12:00 パワーフローヨガ なつこ	★★	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	11:00~12:00 背骨コンディショニング Romi
12:00	12:15~13:00 メガダンスエレメント &ショート 飯島		12:05~12:50  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 	12:00~13:00 リトモス 木村 	12:00~13:00 オリジナルエアロ 今野
13:00					13:00~14:00 週替レッスン 美菜	13:00~14:00 コリオスパイラル 高橋	13:00~14:00 ボディエクササイズ &ストレッチ yucco	13:00~14:00 LES MILLS 
14:00	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	14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜	14:35~14:55 ハワイアン ベーシック	14:30~15:30 HIPHOP yucco	14:30~15:30 バレエ中級 hono	13:30~14:30 バレエ初級 hono
15:00					15:00~15:40 ハワイアン フラ 好美	15:45~16:45 スタジオ開放 全会員様対象	14:45~15:45 LES MILLS 	14:50~15:50 LES MILLS 
16:00					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	16:00~16:45 キッズチアダンス 入門クラス	15:30~16:20 スタジオ開放 全会員様対象
17:00					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	16:45~17:45 キッズチアダンス 初級クラス	16:10~17:10 LES MILLS 
18:00					19:00~20:10 子供空手 中上級クラス	19:45~20:45 LES MILLS 	17:45~18:45 キッズチアダンス 中級クラス	17:30~18:30 週替 LES MILLS 週替わり担当
19:00					20:00~20:45 ピラティス MIE	20:00~20:45 LES MILLS 	21:00~22:00 LesMILLS 	21:00~22:00 LES MILLS 
20:00					20:00~20:45 週替レッスン NAOKI	20:00~20:45 ハタヨガ とも	20:00~21:00 LES MILLS 	21:15~22:00 週替 LES MILLS SAKI
21:00					21:00~21:45 週替 LesMILLS	21:00~22:00 LesMILLS 	21:00~22:00 LesMILLS 	21:05~21:50 ほぐし&ストレッチ 平林
22:00					22:00~22:45 LES MILLS 			
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℃でです。各レッスンの強度は、★★の数で表示しています。  
★★の数はおよその目安です。  
●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、会話禁止とさせて頂きます。又、ご使用されたマット・器具類はお預けください。  
●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  


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

① ③ ⑤  
ZUMBA

② ④

BODYSTEP

① ②  
LesMILLS  
BODYJAM

③ ④ ⑤

BODYATTACK



HOTスタジオ…★の数(強度)はおよその目安です

2026/1/10発行