

	(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	① ③ ⑤ やさしいエアロ	② ④ ZUMBA												
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										
9:45~10:45	9:45~10:45 全身調整ヨガ 沖田	9:45~10:45 カラダ整うヨガ RINA	10:00~10:45 ベーシックヨガ MIE											
10:00					9:45~10:30 エアロ中級 沖田	9:45~10:45 ポールピラティス SACHIO	10:10~10:40 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 リリースヨガ Masako	10:00~10:45 ストレッチヨガ 佐々木	10:00~11:00 デトックス フロアヨガ HITOMI	
11:00	11:15~12:00 Fithop 飯島	11:00~12:00 パワーフロアヨガ なつこ	11:00~11:45 ラテンダンス 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	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	11:15~12:15 美筋ヨガ チャー	11:00~12:00 太極拳24式+揚式 中島	
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 ZUMBA 櫻井 恵				12:00~12:45 MEGADANZ 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 32式 揚式古代剣 中島	12:15~13:15 ピラティス 平林
13:00				13:00~14:00 週替レッスン 美菜				13:00~14:00 ボディエクササイズ &ストレッチ yucco	13:20~14:05 LES MILLS BODYPUMP KAWASHIMA		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
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 Layah		14:15~15:15 リラックスヨガ 美菜		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														
17:00														
18:00	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 (小学生から中学生まで)					
18:10~19:00	子供空手 中上級クラス													
19:00	19:00~20:10 子供空手 中上級クラス						18:30~19:30 キッズチアダンス 中上級クラス							
20:00									19:45~20:45 LES MILLS BODYPUMP ヨシオ					
20:30~21:30	HIPHOP初級 NAGOMU								20:00~21:00 フロアヨガ SHOKO					
21:00														
22:00														
22:15														

美菜IR 週替レッスン

7/7 8/4 sound on ヨガ
7/14 8/11 ホットシェイプ
7/21 8/18 フロアヨガ
7/28 8/25 美ボディヨガ

erico

7/7 7/21 8/4 8/18

まさを

7/14 7/28 8/11 8/25

LES MILLS BODYCOMBAT

erico

7/7 7/21 8/4 8/18

LES MILLS BODYSTEP

まさを

7/14 7/28 8/11 8/25

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

① ③ ⑤ ZUMBA
② ④ LES MILLS BODYSTEP
① ② ⑤ LES MILLS BODYJAM
③ ④ LES MILLS BODYATTACK

SAKI

7/5 8/2

YUSUKE

7/12 7/26 8/9 8/23

Hina

7/19 8/16 8/30

LES MILLS BODYJAM

SAKI

7/5 8/2 8/30

LES MILLS BODYCOMBAT

YUSUKE

7/12 7/26 8/9 8/23

レッスンはありません 7/19 8/16

●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℃です。各レッスンの強度は、★の数で表示しています。★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、音響デッキ使用禁止、会話禁止とさせていただきます。又、ご使用されたマット・器具等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。

