

月	火		水		木		金		土		日			
Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE
9:00-30 30 10:00-30 30 11:00-30 30 12:00-30 30 13:00-30 30 14:00-30 30 15:00-30 30 16:00-30 30 17:00-30 30 18:00-30 30 19:00-30 30 20:00-30 30 21:00-30 30 22:00-30 30 23:00	9:00-9:45 骨盤体操 高野 10:00-10:45 やさしいエアロ 高野 11:00-11:30 ボディメイク 吉川 12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤 13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村 14:00-15:15 リトモス Una 15:00 3日 ピラティス 10日 BODYPUMP まさを ※定員40名 17日 ピラティス 24日 BODYPUMP まさを ※定員40名	9:00-9:45 朝ヨガ 平林 10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名 TOP RIDE Osaya 実施日 9日、23日	9:00-9:45 入場案内 9:15~ 9:30-10:30 シェイプアップ フラメンコ 吉岡 10:00-10:45 TOP RIDE Osaya 実施日 9日、23日	9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名 9:45-10:45 パワー・ヨガ 細田哲生 10:45-11:30 インテグレーティッド・ パワーストレッチ 塙野 11:00-11:45 リトモス 石川 12:00-12:45 中級エアロ 石川 13:05-13:50 ZUMBA 石川 13:00-14:00 体感ヨガ Mamie 13:00-13:45 LESMILLS RPM Kumi 14:10-14:55 週替わり プログラム 14:15-15:00 ストレッチボール Mamie 定員25名 15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko 19:30-20:00 初心者ステップ 塙野 定員40名 20:15-21:00 やさしいエアロ 塙野 21:15-22:15 KICK OUT いずみ 20:00-20:45 ハタヨガ とも 20:00-20:45 ZUMBA 西蘭 20:15-21:00 ハラント・ヨガ AKIKO 20:00-20:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名 21:00-21:45 初中級エアロ 西蘭 21:05-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT 4日 一輝 11日 ※BODYPUMPHEAVY ※21:05~21:50 まさを 定員30名 18日 kohaku 25日 Sayu	9:00-9:45 やさしいステップ 高野 定員40名 9:45-10:30 パワー・ヨガ 塙野 10:45-11:30 インテグレーティッド・ パワーストレッチ 塙野 11:00-11:45 リトモス 吉岡 12:00-12:45 ZUMBA 松尾 13:00-13:45 LESMILLS RPM Kumi 13:45-14:45 有料ジャズダンス 田代 14:30-15:15 TOP RIDE osaya 15:15-16:15 ペリー・ダンス LAYLAH 17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・yumiko 18:00-19:00 入場案内 19:00~ 19:15-20:00 ピラティス AKIKO 20:00-20:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名 21:05-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT 5日 LesmillsCORE45 BODYJAM BODYJAM BODYCOMBAT YUSUKE 氏原 Sayu 安孫子 19:00-19:45 パワー・ヨガ なつこ 19:45-20:30 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS 5日 LesmillsCORE45 BODYJAM BODYJAM BODYCOMBAT YUSUKE 氏原 Sayu 安孫子	9:00-9:30 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki 9:45-10:30 ボディメイキング 飯山 10:45-11:30 ウオーキング ダイエット 高野 11:00-11:45 らくらくエアロ 飯山 12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦 12:00-12:45 ボディエクササイズ 中村 13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子 13:45-14:45 デトックスヨガ Una 14:30-15:15 TOP RIDE osaya 15:15-16:15 ピラティス TOMOMI 17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ 18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko 19:00-19:45 パワー・ヨガ なつこ 20:00-20:45 代謝アップ・ヨガ なつこ 20:45-21:45 週替わり LESMILLS 21:15-22:15 HIPHOP 川鍋 21:00-21:45 初心者ステップ 塙野 定員40名 20:15-21:00 やさしいエアロ 塙野 21:15-22:15 KICK OUT いずみ 20:00-20:45 ハタヨガ とも 20:00-20:45 ZUMBA 西蘭 20:15-21:00 ハラント・ヨガ AKIKO 20:00-20:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名 21:00-21:45 初中級エアロ 西蘭 21:05-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT 4日 一輝 11日 ※BODYPUMPHEAVY ※21:05~21:50 まさを 定員30名 18日 kohaku 25日 Sayu	9:00-9:45 かんたんエアロ 吉川 9:45-10:30 ボディエクササイズ &ストレッチ 中村 10:45-11:30 ウオーキング ダイエット 吉川 11:00-11:45 ZUMBA 西蘭 12:00-12:45 骨盤コンディショニング ヨガ 細田哲生 13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子 13:45-14:45 ストリートダンス Rio 14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ポン★パピーズ 15:45-16:45 キッズチアダンス 中級クラス ポン★パピーズ 16:45-17:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ 17:45-18:45 キッズチアダンス ポン★パピーズ 19:00-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名 20:15-21:00 中級エアロ 高柴 20:15-21:45 ストリートダンス Rio 21:15-22:15 HIPHOP 川鍋 21:00-21:45 初心者ステップ 塙野 定員40名 20:15-21:00 やさしいエアロ 塙野 21:15-22:15 KICK OUT いずみ 20:00-20:45 ハタヨガ とも 20:00-20:45 ZUMBA 西蘭 20:15-21:00 ハラント・ヨガ AKIKO 20:00-20:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名 21:00-21:45 初中級エアロ 西蘭 21:05-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT 4日 一輝 11日 ※BODYPUMPHEAVY ※21:05~21:50 まさを 定員30名 18日 kohaku 25日 Sayu	9:00-10:00 ヨガ 井上 9:30-10:15 ヨガ なつこ 10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村 10:45-11:45 HOT サーキット yucco 11:30-12:15 らくらくエアロ 望月 12:00-12:45 LESMILLS RPM Kumi 12:35-13:35 LESMILLS BODYJAM テップ&45 SACHIO 13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名 14:00-14:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子 14:45-15:45 キッズチアダンス K-ポップクラス 小学1年～中学3年 Rio 15:00-16:00 LESMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名 16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子 17:00-18:30 空手教室 北野 18:00-19:00 入場案内 19:00~ 19:00-19:45 BODYATTACK LesmillsDANCE BODYCOMBAT BODYSTEP YUSUKE 氏原 Sayu 安孫子 19:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio 19:45-20:30 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS 21:15-22:15 HIPHOP 川鍋 21:00-21:45 初心者ステップ 塙野 定員40名 20:15-21:00 やさしいエアロ 塙野 21:15-22:15 KICK OUT いずみ 20:00-20:45 ハタヨガ とも 20:00-20:45 ZUMBA 西蘭 20:15-21:00 ハラント・ヨガ AKIKO 20:00-20:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名 21:00-21:45 初中級エアロ 西蘭 21:05-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT 4日 一輝 11日 ※BODYPUMPHEAVY ※21:05~21:50 まさを 定員30名 18日 kohaku 25日 Sayu	9:00-9:45 入場案内 9:15~ 9:30-10:15 ヨガ なつこ 10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村 10:45-11:45 HOT サーキット yucco 11:30-12:15 らくらくエアロ 望月 12:00-12:45 LESMILLS RPM Kumi 12:35-13:35 LESMILLS ゆるHOT BODYBALANCE MAMI どなたでも HOT会員 でなくても 参加頂けます♪ 13:00-14:00 ピラティス なつこ 定員25名 14:00-14:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子 14:45-15:45 ボールピラティス SACHIO 15:00-16:00 LESMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名 16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子 17:00-18:30 空手教室 北野 18:00-19:00 入場案内 19:00~ 19:00-19:45 BODYATTACK LesmillsDANCE BODYCOMBAT BODYSTEP YUSUKE 氏原 Sayu 安孫子 19:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio 19:45-20:30 週替わり LESMILLS 20:45-21:45 週替わり LESMILLS 21:15-22:15 HIPHOP 川鍋 21:00-21:45 初心者ステップ 塙野 定員40名 20:15-21:00 やさしいエアロ 塙野 21:15-22:15 KICK OUT いずみ 20:00-20:45 ハタヨガ とも 20:00-20:45 ZUMBA 西蘭 20:15-21:00 ハラント・ヨガ AKIKO 20:00-20:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名 21:00-21:45 初中級エアロ 西蘭 21:05-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT 4日 一輝 11日 ※BODYPUMPHEAVY ※21:05~21:50 まさを 定員30名 18日 kohaku 25日 Sayu	9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00				

●Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし(但し、器具を使用するプログラムは定員を設けております) バイクスタジオ19名
 ●のマークがあるプログラムは、開始1時間前にフロントカウンターにて入場整理券を配布いたします。
 代理・プログラム途中退出での受取はご遠慮ください。
 ●整理券受取までにお待ちいただく間、お荷物を置いたまでの場所取りはご遠慮ください。
 ●マークはHOTプログラム(有料)です。温度目安: 30~34°C / 35~38°C
 ●変更になった(内容、担当、時間)枠につきましては を表記しております。
 ●マークは、記載されている時間になりましたらスタジオ内にご案内いたします。
 マークのないプログラムは、清掃終わり次第順次ご案内いたします。