

|       | 月   | 火   | 水                               | 木                                     | 金  | 土   | 日  |
|-------|---|---|---------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|
| 9:00  |   |   |                                 |                                       |  |   |  |
| 10:00 | 10:00~11:00<br>バレトン<br>西野                               | 10:00~11:00<br>姿勢改善ピラティス<br>YUKO                                      | 10:00~11:00<br>ボディメイクヨガ<br>YUKO | 10:00~11:00<br>リトモス<br>美緒             | 10:30~11:15<br>EASY JUMP<br>吉田 <small>定員数: 17名</small>               | 10:00~11:00<br>美BODYピラティス<br>後藤                 | LES MILLS <small>定員数: 28名</small><br>10:30~11:30<br>LES MILLS CORE45<br>+ストレッチ15<br>秋本 |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>ジャズダンス<br>西野                             | 11:30~12:30<br>CORE POWER YOGA<br>川満                                  | 12:00~13:00<br>オリジナルエアロ<br>久高   | 11:20~12:20<br>アクティブエアロ<br>(中級)<br>美緒 | 11:45~12:30<br>FIGHT DO<br>吉田  | 11:30~12:30<br>ヒップホップ<br>(初級~中級)<br>SINGO       | LES MILLS <small>定員数: 28名</small><br>12:00~13:00<br>BODYSTEP60<br>秋本                   |
| 12:00 |   | 12:45~13:45<br>FIGHT DO<br>吉田   | 13:30~14:30<br>コンディショニングヨガ<br>渚 | 13:00~14:00<br>ストレッチダンス<br>OZA        | 13:00~14:00<br>ZUMBA<br>加藤早莉   | 13:00~14:00<br>ZUMBA<br>松平                      | LES MILLS <small>定員数: 25名</small><br>13:30~14:30<br>BODYPUMP60<br>笠原                   |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>バーベルエクササイズ<br>吉田 <small>定員数: 25名</small> |   |                                 | 14:30~15:30<br>ハタヨガ<br>ナカシマトオル        | 14:30~15:30<br>自己整体ヨガ<br>YUKO  | 14:30~15:30<br>カーディオボクシング<br>松平                 | LES MILLS<br>15:00~16:00<br>BODYCOMBAT60<br>笠原   |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>骨盤ストレッチ<br>井上                            |   |                                 |                                       |  |   |  |
| 15:00 |   |   |                                 |                                       |  |   |  |
| 16:00 |   |   |                                 |                                       |  |   |  |
| 17:00 |   |   |                                 |                                       |  |   |  |
| 18:00 |   |   |                                 |                                       |  | LES MILLS<br>18:30~19:30<br>BODYBALANCE60<br>坂東 |  |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>ハタヨガ<br>ナカシマトオル                          | LES MILLS <small>定員数: 25名</small><br>19:10~20:10<br>BODYPUMP60<br>AYA | 19:00~19:30<br>週替わりレッスン         | 19:00~20:00<br>フローヨガ<br>渚             | LES MILLS <small>定員数: 25名</small><br>19:30~20:30<br>BODYPUMP60<br>笠原 |   |  |
| 20:00 |   | LES MILLS<br>20:30~21:30<br>BODYCOMBAT60<br>AYA                       | 19:50~20:50<br>週替わりレッスン         | LES MILLS amvie                       | LES MILLS amvie  |   |  |
| 21:00 |   |   |                                 | 20:30~21:30<br>BODYATTACK60<br>三橋     | 週替わりレッスン<br>YUTA/SACHIE  |   |  |
| 22:00 |   |   |                                 |                                       |  |   |  |
| 23:00 |   |   |                                 |                                       |  |   |  |

週替わりレッスン  
館内掲示のPOPを  
ご確認ください。