

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:15~9:45 ボディコンバット30	9:15~10:00 ボディバランス45	9:15~10:00 シバム45	9:30~10:00 ボディアタック30	9:30~10:15 ボディコンバット45	9:45~10:15 ボディバランス30	9:45~10:15 シバム30
10:00	10:00~10:45 ボディバランス45	10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチポール	10:15~10:45 ボディバランス30	10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチポール		10:30~11:15 ボディアタック45	10:30~11:15 ボディコンバット45
11:00	11:00~11:45 ボディアタック45	11:15~11:45 ボディコンバット30	11:00~12:00 ボディパンプ	11:00~11:45 シバム45			11:30~12:30 ボディパンプ
12:00	12:00~12:45 シバム45 しゅう	12:00~12:45 シバム45		12:00~12:45 ボディバランス45	12:00~12:30 ボディパンプ30	11:45~12:30 ボディコンバット45	12:45~13:45 ボディアタック
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ45 しゅう			13:00~13:45 ボディパンプ45	13:00~13:45 ボディバランス45	12:45~13:30 シバム45 しゅう	
14:00	14:00~14:45 ボディステップ45 しゅう		13:45~14:15 ボディコンバット30	14:00~15:00 ボディコンバット	14:00~14:30 シバム30	13:45~14:30 ボディパンプ45 しゅう	14:00~15:00 ボディバランス
15:00	15:00~15:30 ボディコンバット30	15:00~15:30 ボディアタック30	14:30~15:15 ボディバランス45	15:15~15:45 ボディアタック30	14:45~15:45 ボディアタック	14:45~15:45 ボディステップ しゅう	15:15~15:45 ボディコンバット30
16:00	15:45~16:30 ボディバランス45	15:45~16:15 シバム30	15:30~16:00 ボディパンプ30	16:00~16:45 シバム45	16:00~16:45 ボディパンプ45	16:00~16:30 ボディアタック30	
17:00	16:45~17:15 ボディアタック30	16:30~17:15 ボディパンプ45	16:15~17:00 ボディアタック45	17:00~17:45 ボディコンバット45	17:00~17:30 ボディコンバット30	16:45~17:15 ボディバランス30	16:00~17:30 アシュタンガヨガ 瀬谷
18:00	17:30~18:00 シバム30	17:30~18:15 ボディアタック45	17:15~18:00 シバム45	18:00~18:45 ボディバランス45	17:45~18:30 シバム45	17:30~18:00 ボディコンバット30	17:45~18:30 ボディパンプ45
19:00	18:15~18:45 ボディコンバット30					18:15~18:45 ボディパンプ30	
19:00	19:00~19:30 ボディパンプ30	18:30~19:30 やさしいヨガ 横山	18:30~19:30 パワーヨガ 横山	19:00~19:45 シバム45 しゅう		19:00~19:45 ボディアタック45	14:00~14:30 ボディコンバット30
20:00	19:45~20:45 ボディアタック	20:00~20:45 ボディパンプ45	20:00~20:45 ボディコンバット45	20:00~20:45 ボディステップ45 しゅう	20:00~20:45 ボディコンバット45		
21:00	21:00~21:45 シバム45	21:00~21:45 ボディコンバット45	21:00~21:45 ボディアタック45	21:00~21:45 ボディコンバット45	21:00~21:30 ボディアタック30		
22:00							

→ インストラクターレズミルズプログラム
 → 映像をスクリーンに映し出す最新レッスン

→ インストラクターレッスン
 → 初心者でも参加しやすいレッスン

◆インストラクターレッスンの定員数は24名です。※ボディコンバット/シバムのみ定員数はございません。
 ◆フロントにて整理券を配布しております。レッスン開始10分後に次のプログラムの整理券がフロントにて配布されます。
 ◆映像レッスンは整理券の配布がございませんので自由にご参加可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00~10:15 スタジオ開放	9:00~11:00 スタジオ開放	9:00~10:15 スタジオ開放	9:00~11:00 スタジオ開放	9:00~11:30 スタジオ開放		
10:00						10:00~11:15 スタジオ開放	
11:00	10:30~11:30 アンチエイジングヨガ 小山	11:15~11:45 バランスボール	10:30~11:30 ほぐしヨガ 小山	11:15~11:45 かんたんエアロ		11:30~12:30 やさしいヨガ 横山	
12:00	11:45~12:45 ゆがみ改善トレーニング 小山	12:00~12:30 コアトレ	11:45~12:45 からだコンディショニング 小山	12:00~12:30 ストレッチボール 12:45~13:00 JOYなっつボール	11:45~12:45 ストレッチヨガ 瀬谷	12:45~13:45 リラックスヨガ 横山	
13:00		12:45~13:15 ストレッチボール	13:15~13:30 肩こり腰痛予防ストレッチ		13:15~13:30 骨盤ゆがみ改善体操		
14:00				13:15~17:00 スタジオ開放	14:00~14:30 ストレッチボール	14:15~14:45 バランスボール	10:00~19:00 スタジオ開放
15:00	13:00~18:15 スタジオ開放	13:30~18:00 スタジオ開放	13:45~18:00 スタジオ開放		14:45~18:15 スタジオ開放		
16:00							
17:00				17:15~17:45 ストレッチボール		15:00~21:00 スタジオ開放	
18:00		18:15~18:30 全身ストレッチ	18:15~18:30 骨盤ゆがみ改善体操	18:15~18:45 コアトレ	18:30~19:00 筋膜ストレッチ		
19:00	18:30~19:30 ハタヨガ 横山	18:45~19:15 HIIT	18:45~19:15 ストレッチボール	19:00~20:00 夜のヨガ 瀬谷	19:15~19:45 HIIT		
20:00		19:45~20:45 リラックスヨガ 横山	19:45~20:45 やさしいヨガ 横山				
21:00	19:45~22:00 スタジオ開放	21:00~22:00 スタジオ開放	21:00~22:00 スタジオ開放	20:15~22:00 スタジオ開放	20:00~22:00 スタジオ開放		
22:00							

◆プログラムの定員数は14名です。※ストレッチボール/筋膜ストレッチは10名となります。

◆フロントにて整理券を配布しております。最初のレッスンは30分前配布、以降はレッスン開始10分後に次のプログラムの整理券がフロントにて配布されます。

◆スタジオ開放時間はどなたでもご利用できます。HOT未契約の方も是非ご利用ください。