

8/10 土		8/11 日		8/12 月		8/13 火		8/14 水	
Aスタジオ	ホット	Aスタジオ	ホット	Aスタジオ	ホット	Aスタジオ	ホット	Aスタジオ	ホット
9:00									
9:30									
10:00									
10:30	10:00-10:45 やさしいピラティス YUMIKO	10:00-10:30 UBOUND 柳澤	10:00-10:45 朝スッキリヨガ MACHIKO	10:15-11:00 LES MILLS DANCE 北原	10:00-10:45 やさしいヨガ 花園	10:00-10:45 かんたんエアロ YUMIKO	10:00-10:45 コンディショニング ピラティス 北原	10:00-10:45 LES MILLS RPM 田口	10:00-10:45 やさしいヨガ 花園
11:00									
11:30	11:00-11:45 バランス コーディネーション YUMIKO	11:00-11:45 バイクラボ 宮入/田口/柳沢/元	11:15-12:00 デトックスヨガ MACHIKO	11:30-12:00 UBOUND 柳澤	11:15-12:00 ヨガ 花園	11:15-12:05 ZUMBA YUMIKO	11:15-12:00 発汗筋膜リリース 北原	11:15-12:15 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO	11:15-12:00 HOTストレッチ 花園
12:00									
12:30	12:30-13:15 ピラティス YUKA	12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入		12:30-13:30 RADICAL POWER 田口		12:30-13:15 LES MILLS DANCE 北原	12:30-13:00 体をほぐすストレッチ YUMIKO	12:45-13:30 LES MILLS DANCE SATOKO	
13:00									
13:30									
14:00									
14:30	14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 谷頭真					13:45-14:45 LES MILLS BODYPUMP 清水		14:00-15:00 ヨガ 橋爪	
15:00									
15:30									
16:00	16:00-16:30 GRIT (Cardio) 谷頭真			15:30-16:15 LES MILLS CORE 坂西		15:15-15:45 GRIT (Strength) 清水			
16:30						16:15-17:15 LES MILLS BODYBALANCE 坂西			
17:00									
17:30				17:00-18:00 ZUMBA ERIKA					
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									

9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00
23:30

・お風呂、更衣室のご利用は午前9時～午後9時まで
 ・スタジオレッスンの整理券は全レッスン午前9時から配布