

8/10 月		8/11 火		8/12 水		8/13 木	
スタジオ	ホット	スタジオ	ホット	スタジオ	ホット	スタジオ	ホット
全プログラム当日午前9時から整理券配布							
9:00							
9:30							
10:00	10:00-10:45 LES MILLS RPM 田口	10:10-10:55 やさしいヨガ 花園	10:00-10:45 かんたんエアロ YUMIKO	10:05-10:50 コンディショニング ピラティス 北原	10:10-10:55 ベーシックエアロ 北原	10:00-10:45 ピラティス YURI	10:00-10:45 LES MILLS Shapes 竹川
10:30							やさしいピラティス YUMIKO
11:00							
11:30	11:05-12:05 フラダンス MACHIKO	11:15-12:00 HOTストレッチ 花園	11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	11:05-11:50 発汗筋膜リリース 北原	11:15-12:00 LES MILLS DANCE 北原	11:05-11:50 ダイエットヨガ 花園	11:05-12:05 LES MILLS BODYJAM 竹川
12:00							11:10-11:55 バランス コーディネーション YUMIKO
12:30	12:25-13:25 ピラティス TAKEI	12:30-13:15 リラックスヨガ MACHIKO	12:10-12:55 LES MILLS BODYCOMBAT REIJI	12:15-13:00 バランス コーディネーション YUMIKO	12:20-13:20 LES MILLS BODYPUMP 清水	12:10-12:55 ストレッチヨガ 花園	12:25-12:55 GRIT (Strength) 清水
13:00							12:15-13:00 ウェーブリング ストレッチ 北原
13:30			13:15-14:15 LES MILLS BODYATTACK 竹川			13:30-14:15 くびれピラティス 竹川	13:15-14:00 LES MILLS BODYBALANCE 坂西
14:00	13:45-14:30 LES MILLS CORE 坂西	13:50-14:35 コンディショニング TAKEI			13:40-14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入		13:20-14:05 ウエストシェイプ ピラティス 北原
14:30							
15:00			14:35-15:20 美尻ピラティス 竹川		14:45-15:15 HYPER C 宮入	14:35-15:20 コンディショニング ピラティス 竹川	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							

- 全レッスン当日9時から整理券配布
 - お風呂、更衣室の利用時間9時から19時まで
 - HOTスタジオ利用時間9時から18時まで
- ※レッスン前後30分を除く