全プログラム当日午前9時から整理券配布

	9/19 土		9/20 日		9/21 月		9/22 火		9/23 水	
	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	スタジオ	ホット
9:00										
9:30										
10:00	10:00-10:45 ベーシックエアロ YUMIKO	10:10-10:55 骨盤ヨガ MACHIKO	10:00-10:45 LesMills RPM 田口		10:20-10:50 UBOUND 柳澤	10:00-10:45 やさしいヨガ 花岡	10:00-11:00 ヨガ 橋爪		10:00-10:45 ベーシックエアロ 北原	
10:30										
11:00	11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	11:15-12:00 デトックスヨガ MACHIKO	11:10-11:40 UBOUND 柳澤	11:00-11:45 美尻ピラティス 竹川	11:10-11:40 R30 柳澤	11:05-11:50 HOTストレッチ 花岡	11:20-12:10 ZUMBA YUMIKO	11:10-12:10 バレエエクササイズ 竹川	11:05-11:50 LesMills DANCE 北原	11:00-11:45 やさしいヨガ 花岡
11:30										
12:00	12:15-13:00 RADICAL POWER 田口		12:00-12:45 LesMills BODYCOMBAT 宮入		12:00-13:00 HIPHOPワークアウト コマーシャルダンス 「Micheal/マイケル」 ACO		12:30-13:30 LesMills BODYPUMP 清水	12:30-13:15 ピラティス YUMIKO	12:10-12:55 LesMills BODYCOMBAT 宮入	12:05-12:50 HOTストレッチ 花岡
12:30										
13:00	13:20-14:20 LesMills BODYATTACK 竹川	13:30-14:15 ダイエットヨガ 花岡	13:05-13:35 HYPER C 宮入	13:45-14:30 やさしいピラティス YUMIKO	13:20-14:05 LesMills Shapes 竹川	14:25-15:10 くびれピラティス 竹川	13:50-14:35 LesMills BODYCOMBAT REIJI	13:35-14:20 バランス コーディネーション YUMIKO	13:15-14:00 LesMills CORE 坂西	
13:30										
14:00			13:55-14:55 LesMills BODYJAM 竹川						14:20-15:05 LesMills BODYBALANCE 坂西	
14:30	14:40-15:40 ヨガ 橋爪	14:40-15:25 コンディショニング ピラティス 竹川		14:45-15:30 バランス コーディネーション YUMIKO						
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										

- 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21時まで
- HOTスタジオ利用時間9時から20時まで

※レッスン前後30分を除く