



9/18 (金)		9/19 (土)		9/20 (日)		9/21 (月)		9/22 (火)		9/23 (水)		9/24 (木)	
メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ
通常営業					9:20-10:00 モーニングヨガ SAE								
		10:00-10:45 モーニングエアロ 細木	10:00-10:40 太陽礼拝ヨガ 山口	10:30-11:20 ローインパクトエアロ 吉越	10:20-11:00 ハワイアン ミュージックヨガ SAE	10:00-10:50 太極拳 遠藤	9:30-10:20 モーニングヨガ SAE	9:30-10:20 ジャズダンス 岡村	9:55-10:25 ボディバランス 30 細木	10:00-10:50 リトモス 青柳	10:00-10:40 朝ヨガ MARIKO		
		11:05-11:50 レスミルストーン45 細木 定員 25名	11:00-11:30 アロマヨガ 山口	11:45-12:45 ポディステップ 60 長谷川 定員 30名	11:40-12:30 ヘルヴィス®(骨盤)ワーク 吉越	11:15-12:00 RUNトレ 45 星野	10:35-11:05 ハタヨガ SAE	10:45-11:30 レスミルストーン 45 細木 定員 25名	12:00-12:30 コンディショニングアクティブ 瀬下	11:10-12:00 やさしい Shall We ダンス 太刀川	11:05-11:55 ヴィンヤサヨガ 青柳		
		12:30-13:00 Balletone ソールシンセシス 織田島	12:00-12:40 アイソレートストレッチ 岡村	13:45-14:30 ZUMBA 清水	12:50-14:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください	12:20-13:10 やさしいフラダンス 玉木	12:15-13:05 ユニバーサル ヨガアース 星野	12:00-12:45 レスミルズダンス 45 内田・清水	12:50-13:35 腹圧UPトレーニング 瀬下 定員 18名	12:30-13:00 UBOUND 星野 定員 25名	13:15-14:05 ユニバーサル ヨガアース 星野		
		13:30-14:15 はじめて大人バレエ 織田島	13:00-13:30 美ストレッチ 岡村	14:50-15:35 レスミルズダンス 45 清水	15:00-15:50 骨盤リセットヨガ ミカ	14:45-15:45 ボディコンバット 60 長谷川・風間	14:00-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください	14:30-15:30 ボディジャム 60 内田	14:30-15:15 ピラティス 今井	14:40-15:30 ピラティス 近藤	14:30-15:20 からだすっきりヨガ 杉浦		
		14:45-15:45 キッズスクール バレエ 3歳〜小1	14:50-15:30 ブリービクス 笠原	16:10-16:40 シェイプアップヨガ ミカ	17:00-17:45 大量発汗! 引き締めヨガ Yuri			15:40-16:40 インテグラルヨガ 山口	16:00-16:45 レスミルズダンス 45 清水	15:45-18:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください			
		15:50-16:50 キッズスクール バレエ 小2〜小6	16:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定) 自由にご利用ください					16:00-17:00 ボディパンプ 60 瀬下	17:00-17:30 レスミルズコア 30 香川 定員 25名	17:50-18:20 ボディアタック 30 香川			
		17:10-17:55 FIGHTDO 池嶋						17:20-18:05 レスミルズピラティス 瀬下			19:00-19:45 ボディバランス 45 細木		
		18:15-19:05 コンビネーション エアロ 杉浦											
		19:30-20:15 ポディステップ 45 杉浦 定員 25名	19:25-20:15 骨盤リセットヨガ ミカ	FREE ホットスタジオレッスン SW限定「無料体験」開催中! 「FREE」マークが ついたレッスンは 無料体験できます!		19:30-20:00 レスミルズコア 30 香川 定員 30名	19:00-19:45 美ボディヨガ ミカ	ビジターチケット販売中! JOY.FIT.24 JOY.FIT.			20:05-20:55 ハタヨガ TOMO		
						20:20-21:05 ボディアタック 45 香川	20:05-20:55 ハタヨガ TOMO						

通常営業

注意事項

※ホットスタジオのプログラムと定員制のプログラムには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。
※プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。
※プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

種類

エアロ ビクス	ヨガ ピラティス	ダンス
健康 づくり	店長 のオススメ	こども 教室
交替わり	フリー タイム	有料 クラス

運動目安

初心者向け	脂肪燃焼向け
※個人差がございますので目安としてください。	

