



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
メインスタジオ ホットスタジオ VRスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ VRスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ VRスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ VRスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ VRスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ VRスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ VRスタジオ
9:00- 9:30 9:15-9:45 LESMILLS DANCE 30	9:00- 9:30 9:15-10:05 RPM 50	9:00- 9:30 9:15-9:45 LESMILLS CORE 30 ヨガマットをお持ちください	9:00- 9:30 9:15-10:00 BODY BALANCE 45	9:00- 9:30 9:15-9:45 BODY PUMP 30	9:00- 9:30 9:00-9:50 RPM 50	9:00- 9:30 9:00-9:45 BODY COMBAT 45
10:00- 10:30 10:00-10:50 J-POPダンス 杉山 moco	10:00- 10:30 10:00-10:50 BODY PUMP 30	10:00- 10:30 10:00-10:50 美ストレッチ kie	10:00- 10:30 10:00-10:45 らくらくエアロ 橋見	10:00- 10:30 10:00-10:50 ピラティス 村川	10:00- 10:30 10:00-10:50 はじめエアロ&マットストレッチ 山崎	10:00- 10:30 10:00-10:45 ラテンジャズ Misa
11:00- 11:30 11:10-12:00 11:15-12:05 ZUMBA 美来 ハタヨガ moco	11:00- 11:30 11:10-12:00 11:15-12:05 LESMILLS CORE 30	11:00- 11:30 11:10-12:00 11:15-12:00 THE TRIP 45	11:00- 11:30 11:10-12:00 11:15-12:00 イージーDO ダンス 楠見	11:00- 11:30 11:10-12:00 11:15-12:00 フローミュージック ヨガ 村川	11:00- 11:30 11:10-12:00 11:15-12:00 ラクらく エアロ 山崎	11:00- 11:30 11:10-12:00 11:15-12:00 ピラティス 各回レッスン 宮崎
12:00- 12:30 12:30-13:20 12:30-13:15 らくらく エアロ 山崎 リラックス ヨガ yuri	12:00- 12:30 12:30-13:20 12:30-13:15 LESMILLS DANCE 30	12:00- 12:30 12:30-13:20 12:30-13:15 ブリーフィング ~呼吸体幹エクササイズ~ 笠原(淳) Yoshi	12:00- 12:30 12:30-13:20 12:30-13:15 RPM 50 音楽のリズムにヨガのポーズと呼吸を合せてダンスのように動き続けるヨガです♪	12:00- 12:30 12:30-13:20 12:30-13:15 BODY PUMP 30	12:00- 12:30 12:30-13:20 12:30-13:15 BODY COMBAT 45	12:00- 12:30 12:30-13:20 12:30-13:15 BODY PUMP 30
13:00- 13:30 13:00-13:45 13:00-13:30 ベーシック ヨガ yuri	13:00- 13:30 13:00-13:45 13:00-13:30 LESMILLS CORE 30	13:00- 13:30 13:00-13:45 13:00-13:30 THE TRIP 45	13:00- 13:30 13:00-13:45 13:00-13:30 ポールDEリセット &ピラティス 宮崎	13:00- 13:30 13:00-13:45 13:00-13:30 ポールDEリセット &ピラティス 宮崎	13:00- 13:30 13:00-13:45 13:00-13:30 BODY ATTACK 30	13:00- 13:30 13:00-13:45 13:00-13:30 BODY ATTACK 30
14:00- 14:30 14:00-14:45 14:00-14:30 ベースick ヨガ yuri	14:00- 14:30 14:00-14:45 14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:00- 14:30 14:00-14:45 14:00-14:30 BODY COMBAT 45	14:00- 14:30 14:00-14:45 14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:00- 14:30 14:00-14:45 14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:00- 14:30 14:00-14:45 14:00-14:30 BODY PUMP 30	14:00- 14:30 14:00-14:45 14:00-14:30 BODY PUMP 30
15:00- 15:30 15:00-15:30 インナーマッスル トレーニング keiko	15:00- 15:30 15:00-15:30 BODY BALANCE 30	15:00- 15:30 15:00-15:30 THE TRIP 45	15:00- 15:30 15:00-15:30 BODY PUMP 45	15:00- 15:30 15:00-15:30 BODY PUMP 30	15:00- 15:30 15:00-15:30 BODY PUMP 30	15:00- 15:30 15:00-15:30 BODY PUMP 30
16:00- 16:30 16:00-16:45 16:00-16:45 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:00- 16:30 16:00-16:45 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45	16:00- 16:30 16:00-16:45 16:00-16:45 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホット会員限定)	16:00- 16:30 16:00-16:45 16:00-16:45 RPM 30	16:00- 16:30 16:00-16:45 16:00-16:45 LESMILLS DANCE 45	16:00- 16:30 16:00-16:45 16:00-16:45 BODY COMBAT 30	16:00- 16:30 16:00-16:45 16:00-16:45 BODY COMBAT 30
17:00- 17:30 17:00-17:45 17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:00- 17:30 17:00-17:45 17:00-17:45 BODY PUMP 45	17:00- 17:30 17:00-17:45 17:00-17:45 ご自由に ご利用ください	17:00- 17:30 17:00-17:45 17:00-17:45 SPRINT 30	17:00- 17:30 17:00-17:45 17:00-17:45 BODY PUMP 30	17:00- 17:30 17:00-17:45 17:00-17:45 BODY PUMP 30	17:00- 17:30 17:00-17:45 17:00-17:45 BODY PUMP 30
18:00- 18:30 18:00-18:45 18:00-18:45 LESMILLS CORE 45	18:00- 18:30 18:00-18:45 18:00-18:45 THE TRIP 45	18:00- 18:30 18:00-18:45 18:00-18:45 BODY ATTACK 30	18:00- 18:30 18:00-18:45 18:00-18:45 BODY PUMP 30	18:00- 18:30 18:00-18:45 18:00-18:45 BODY PUMP 30	18:00- 18:30 18:00-18:45 18:00-18:45 BODY PUMP 30	18:00- 18:30 18:00-18:45 18:00-18:45 BODY PUMP 30
19:00- 19:30 19:00-19:45 19:00-19:45 BODY COMBAT 45	19:00- 19:30 19:00-19:45 19:00-19:45 BODY STEP Tsukasa 定員 28名	19:00- 19:30 19:00-19:45 19:00-19:45 BODY JAM 45	19:00- 19:30 19:00-19:45 19:00-19:45 BODY COMBAT 30	19:00- 19:30 19:00-19:45 19:00-19:45 BODY COMBAT 45	19:00- 19:30 19:00-19:45 19:00-19:45 BODY COMBAT 45	19:00- 19:30 19:00-19:45 19:00-19:45 BODY COMBAT 45
20:00- 20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 LESMILLS DANCE 30	20:00- 20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 BODY COMBAT 45	20:00- 20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 BODY COMBALANCE 30	20:00- 20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 ヨガ kumico	20:00- 20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 THE TRIP 45	20:00- 20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 BODY COMBALANCE 30	20:00- 20:30 20:00-20:30 20:00-20:30 BODY COMBALANCE 30
21:00- 21:30 21:00-21:15 21:00-21:15 ソルシセシス AKI RYO	21:00- 21:30 21:00-21:15 21:00-21:15 ハタヨガ RYO	21:00- 21:30 21:00-21:15 21:00-21:15 BODY BALANCE 30	21:00- 21:30 21:00-21:15 21:00-21:15 ヨガ kumico	21:00- 21:30 21:00-21:15 21:00-21:15 BODY COMBALANCE 30	21:00- 21:30 21:00-21:15 21:00-21:15 BODY COMBALANCE 30	21:00- 21:30 21:00-21:15 21:00-21:15 BODY COMBALANCE 30
22:00- 22:30 22:30-23:00 22:30-23:00 注意事項	※ホットスタジオには「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。	22:00- 22:30 22:30-23:00 22:30-23:00	22:00- 22:30 22:30-23:00 22:30-23:00	22:00- 22:30 22:30-23:00 22:30-23:00	22:00- 22:30 22:30-23:00 22:30-23:00	22:00- 22:30 22:30-23:00 22:30-23:00

自律神経が  
みだれやすい時期  
スタジオ参加で  
新陳代謝を  
高めよう！

## 12月 週替りプログラム

毎週日曜日 11:00~11:50 担当：宮嶋

12月7日	休館日	12月14日	ピラティス
12月21日	ピラティス	12月28日	フリータイム

毎週日曜日 12:05~12:55 担当：宮嶋

12月7日	休館日	12月14日	アシュタンガヨガ
12月21日	アシュタンガヨガ	12月28日	ヨガ&ピラティス

◆定員制のクラスは整理券が必要です。  
◆翌月以降のスケジュールは隨時お知らせいたします。

**JOY FIT 24**