2024年10・11・12月スタジオプログラム　定員 Aスタジオ60名 Bスタジオ35名 ホットスタジオ30名※毎月15日は休館日のためスタジオ・浴室はご利用いただけません※

Monday 月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
9:00～9:45 リラックスフローヨガ 尚 美	9:30～10:00 やさしいエアロ30 濱 中	9:00～9:40 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:00 エンジョイステップ 濱 中		10:10～10:55 フローヨガ 尚 美
11:30～12:15 BODYPUMP45 町 田		11:20～12:05 姿勢改善ストレッチ 濱 中（持ち物：フェイスタオル）
12:45～13:30 ベリーエクササイズ Ranâ		12:45～15:45 ホットスタジオフリー利用
13:45～14:30 ZUMBA（ズンバ） Ranâ		
14:45～15:30 ベリーダンス発表会クラス（ご契約者のみ）	14:45～15:30 ストレッチスタッフ NEW	
15:30～16:30 ベリーダンスレンタルクラス（ご契約者のみ）		15:45～18:45 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
	17:15～18:15 子ども教室 空手（初級）	
WEB予約券引換 フロント18:00～	18:20～19:20 子ども教室 空手（中上級）	
19:00～20:00 リトモス 恭 子 WEB予約		19:20～20:05 爽快リフレッシュヨガ TAKE
20:20～20:50 BODYSTEP30 立 石	20:00～22:00 卓球フリー利用	20:30～21:15 代謝アップパワーヨガ TAKE
21:15～22:15 BODY ATTACK 立 石		

Tuesday 火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
WEB予約券引換 フロント8:00～	9:00～9:45 やさしい朝ヨガ 田 口 NEW	9:00～10:45 ホットスタジオフリー利用
10:00～11:00 メガダンス 可 奈 WEB予約	10:10～10:55 やさしいエアロ サイタ	
11:30～12:15 骨盤体操 サイタ（持ち物：フェイスタオル）	11:15～12:15 ラテンダンスレンタルクラス（ご契約者のみ）	11:15～12:00 爽快リフレッシュヨガ とよいずみ
12:45～13:30 リトモス45 ゆかり	12:30～13:30 フラダンスレンタルクラス（ご契約者のみ）	12:30～13:15 やさしいヨガ とよいずみ
14:00～14:45 太極拳 JUNKO		13:45～16:15 ホットスタジオフリー利用
15:00～15:45 太極拳 初中級 JUNKO	15:00～15:45 ポールストレッチ45 原 田（定員：20名）	
	16:15～18:15 卓球フリー利用	16:15～19:15 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
19:00～19:45 LES MILLS TONE 原 田		
20:15～21:00 LES MILLS DANCE 永 井	20:00～20:45 大人のバレエ hono	20:00～20:45 フローヨガ 小 中
21:15～22:15 BODY BALANCE 永 井	21:00～22:00 JAZZダンスレンタルクラス（ご契約者のみ）	21:15～22:00 リラックスヨガ 小 中

Wednesday水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:45 ヨガ mahiro	スタジオ空き時間は パーソナルトレーニング受付中！ ミット打ち コアトレetc… お申し込みはフロントまで！	9:00～9:30 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:00 ZUMBA（ズンバ） chiyo		10:00～10:45 ベーシックヨガ いそべ
11:30～12:15 ピラティス Ranâ		11:30～12:15 シェイプアップヨガ chiyo
12:30～13:15 ラテンエアロ Ranâ		12:45～15:45 ホットスタジオフリー利用
	13:30～14:15 ラテンダンス発表会クラス（ご契約者のみ）	
13:45～(14:30) 気まぐれレッスンスタッフ 別紙参照 30分または45分クラス		
14:50～15:35 楽しいハワイアンフラ katsumi		
15:45～16:45 フラダンス発表会クラス（ご契約者のみ）		15:45～19:45 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
	16:00～17:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ（初級）	
	17:00～18:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ（初中級）	
19:15～20:00 SH'BAM（シバム） 永 井	19:20～19:50 LES MILLS CORE るりえ	
20:20～21:20 BODYJAM るりえ		20:30～21:15 BODY BALANCE45 永 井
		21:30～22:15 筋膜ストレッチ 永 井

Thursday 木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:40～9:40 モーニングリフレッシュヨガ いづみ		9:00～10:30 ホットスタジオフリー利用
10:00～10:45 エアロビクス45 伊 原	9:50～10:35 BODY BALANCE45 永 井	
11:10～11:55 ダンベルエクササイズ 伊 原		11:00～11:45 ホットストレッチ 永 井
12:30～13:15 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川		12:15～13:00 デトックスヨガ 伊 原
13:30～14:30 骨盤調整 田 口	13:30～14:15 楽しくバレエ SAECO	13:30～14:45 ホットスタジオフリー利用
	14:30～15:30 有料教室バレエ SAECO 都度（税込）1,250円	14:45～18:45 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
15:00～16:00 フラダンスレンタルクラス（ご契約者のみ）	15:45～16:15 有料教室バレエ ～ポワントクラス～ SAECO 都度（税込）750円	
	16:45～17:45 子ども教室 HIPHOPダンス（初級）	
WEB予約券引換 フロント18:00～	18:00～19:00 子ども教室 HIPHOPダンス（中級）	
19:15～20:00 BODYPUMP45 原 田		19:30～20:15 脂肪燃焼ヨガ TAKE
20:20～21:20 BODY COMBAT YUTAKA WEB予約	19:45～20:45 JAZZダンス発表会クラス（ご契約者のみ）	20:45～21:30 フローヨガ TAKE
	21:00～22:00 JAZZダンス 河 野	

Friday 金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
9:00～9:45 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川		9:00～9:45 ホットスタジオフリー利用
10:10～10:55 やさしいエアロ 長谷川		10:15～11:00 リラックスヨガ MIHO
11:15～12:00 やさしいステップ 長谷川	11:30～12:00 GRIT CARDIO 立 石	11:30～12:15 アクティブフローヨガ MIHO NEW
12:30～13:15 BODY ATTACK45 立 石	12:20～13:20 フラダンス発表会クラス（ご契約者のみ）	12:45～16:00 ホットスタジオフリー利用
13:40～14:40 楽しいハワイアンフラ MASAE		
15:00～15:45 ヨガ 田 口		
16:30～17:30 子ども教室 チアダンス（初級）		16:00～19:00 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
17:45～18:45 子ども教室 チアダンス（中級）		
19:15～20:00 BODYSTEP45 YUTAKA	20:00～21:00 ヨガ Mina	19:45～20:45 ナイトストレッチヨガ るりえ
20:15～21:00 BODY ATTACK45 YUTAKA		
21:15～22:15 BODYJAM 永 井		21:15～22:00 ホットスタジオフリー利用

Saturday 土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:30 リラックスフローヨガ 成 松	WEB予約券引換 フロント8:00～	
10:00～10:45 リトモス45 恭 子 WEB予約		9:45～10:45 フローヨガ MIHO NEW
	11:00～11:45 ハワイアンフラ 小 尾	
11:15～12:00 OXIGENO（オキシジェノ） 恭 子		11:30～12:00 ホットスタジオフリー利用
12:30～13:15 メガダンス 可 奈 WEB予約	12:15～13:00 骨盤ストレッチ 恭 子（持ち物：フェイスタオル）	
		13:30～14:15 姿勢改善ヨガ 悦 子
	14:00～15:30 HIPHOPダンス発表会クラス（ご契約者のみ）	
15:00～16:00 子ども教室 体操教室（初級）		15:00～18:00 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
16:15～17:15 子ども教室 体操教室（中級）	16:30～18:30 卓球フリー利用 おひとり様1日1枠まで（最大2時間）	
17:30～18:30 HIPHOPダンスレンタルクラス（ご契約者のみ）		
19:00～19:45 BODYPUMP45 町 田	《入室不可》 19:00～21:00 卓球フリー利用 おひとり様1日1枠まで（最大2時間）	18:40～19:40 ゆったりフローヨガ TAKE
20:15～21:15 BODY COMBAT 長 沢 WEB予約		20:00～21:00 ボディメイクヨガ TAKE

Sunday 日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:45 ヨガ Mina		9:00～9:30 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:00 エアロビクス45 水 上		10:00～10:45 やさしい朝ヨガ ますみ
11:30～12:15 SALSATION（サルセーション） 大河原	11:30～13:30 卓球フリー利用 おひとり様1日1枠まで（最大2時間）	11:15～12:00 デトックスヨガ ますみ
12:45～13:30 ストレッチ＆ヨガ 悦 子		12:30～13:30 ホットスタジオフリー利用
14:00～14:45 BODYPUMP45 原 田	《入室不可》 14:00～16:00 卓球フリー利用 おひとり様1日1枠まで（最大2時間）	14:00～14:45 ベーシックヨガ 悦 子
15:15～16:00 LES MILLS TONE 原 田		15:15～16:00 ホットスタジオフリー利用
16:30～17:00 LES MILLS CORE るりえ	《入室不可》 16:30～18:30 卓球フリー利用 おひとり様1日1枠まで（最大2時間）	16:00～19:00 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
17:30～18:30 BODY COMBAT erico		

※紙のプログラム表は配布しておりません。ダウンロード版をご利用ください※

～スタジオプログラム注意事項～

※整理券は30分前から配布いたします。
　時間前に整列をされることのないようお願いいたします。
※フェイスタオルの都度貸し出しは行っておりません。
※卓球・ホットスタジオフリー利用はイベントや研修のため
　休講させていただく場合があります。
※やむを得ず内容変更、インストラクター変更、または
　休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
※プログラム時間外のスタジオ利用はできません。