

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	9:00～レッスン開始15分前まで スタジオ開放中 ※全会員様対象						
10:00			10:15～11:15	10:15～11:15	10:15～11:00		10:00～14:00 スタジオ開放中 ※全会員様対象
11:00	10:30～11:30 リラックスヨガ 蛭田(勝)	10:30～11:30 身体と心を整えるヨガ 蛭田(勝)	ベーシックヨガ SAORI	自律神経ヨガ SAORI	やさしいヨガ JUNKO	11:00～12:00 リラックスヨガ 蛭田(勝)	
12:00	11:45～12:30 ストレッチ& 体幹強化ヨガ 蛭田(勝)	11:45～12:30 週替わりレッスン	11:30～12:15 ボディバランス45 LES MILLS	11:30～12:15 ZUMBA	11:15～11:45 骨盤トレーニング JUNKO	12:15～13:00 ミュージックヨガ 蛭田(勝)	
13:00							
14:00		13:45～14:30 初めてのヨガ KUMIKO		13:45～14:45 リラックス コンディショニング KUMIKO	14:00～14:30 週替わりレッスン		14:30～15:30 ボディバランス LES MILLS
15:00		14:45～15:15 グッドボディエクササイズ KUMIKO		15:00～15:30 やさしいエアロ KUMIKO	14:45～15:15 ボディバランス30 LES MILLS		
16:00	全曜日レッスン終了30分後～レッスン開始30分前まで スタジオ開放中※全会員様対象						
17:00						16:00～16:45 ZUMBA	
18:00	18:15～19:15 初めてのヨガ KUMIKO	18:15～19:00 ZUMBA	18:30～19:15 骨盤調整ヨガ ミサ	18:15～18:45 やさしいヨガ JUNKO	18:15～19:00 グッドボディエクササイズ KUMIKO	17:00～17:45 ボディアタック45 LES MILLS	
19:00	19:30～20:00 やさしいエアロ KUMIKO	19:15～19:45 ボディアタック30 LES MILLS	19:30～20:00 ボクシングエクササイズ ミサ	19:00～19:45 ピラティス JUNKO	19:15～20:00 ボディバランス45 LES MILLS		
20:00							
21:00	レッスン終了30分後～21:30まで スタジオ開放中※全会員様対象						
22:00							
23:00							

スタジオレッスンご参加には**オプション登録**が必要となります。  
スタジオ開放時間帯はどなたでもスタジオの利用が可能です。