

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00		9:00~9:30 レズミルズ バー		9:00~9:30 ボディコンバット30			
10:00	10:15~11:15 リラックスヨガ 蛭田(勝)	9:45~10:15 ボディバランス30 10:30~11:00 ボディコンバット30	10:00~10:30 自律神経ヨガ SAORI	9:45~10:15 ボディアタック30 10:30~11:15	10:00~10:45 やさしいヨガ JUNKO		10:00~10:45 ボディコンバット45
11:00	11:30~12:30 身体と心を整えるヨガ 蛭田(勝)	11:15~11:45 シバム30	10:45~11:30 ベーシックヨガ SAORI	シバム45 11:30~12:00	11:00~11:45 骨盤ストレッチ JUNKO	11:00~12:00 リラックスヨガ 蛭田(勝)	11:00~11:30 レズミルズ バー
12:00		12:00~12:45 ボディコンバット45	11:45~12:30 ボディバランス45	12:15~13:00 ボディコンバット45	12:00~12:30 ボディコンバット30 12:45~13:30	12:15~13:00 ミュージックヨガ 蛭田(勝)	11:45~12:30 ボディバランス45
13:00	12:45~13:15 レズミルズ バー 13:30~14:15	13:00~13:45 シバム45	12:45~13:30 シバム45	13:15~14:00 ボディバランス45	シバム45 13:45~14:30	13:15~13:45 シバム30	12:45~13:15 ボディアタック30 13:30~14:15
14:00	シバム45 14:30~15:00 ボディアタック30	14:00~14:45 ボディバランス45 LES MILLS	13:45~14:15 ボディコンバット30 14:30~15:15	14:15~15:00 シバム45	ボディバランス45 LES MILLS 14:45~15:15	14:00~14:45 ボディバランス45	シバム45 14:30~15:00
15:00	15:15~16:00 ボディコンバット45	15:00~15:45 ボディコンバット45	15:30~16:00 レズミルズ バー	15:15~16:00 ボディアタック45	ボディコンバット30 15:30~16:00 ボディアタック30	15:00~15:45 ボクシングエクササイズ ミサ	ボディコンバット30 15:15~16:00 ボディアタック45
16:00	16:15~17:00 ボディバランス45	16:00~16:30 ボディアタック30 16:45~17:15	16:15~17:00 ボディバランス45	16:15~16:45 レズミルズ バー 17:00~17:30	16:15~17:00 ボディバランス45	16:00~17:00 骨盤調整ヨガ ミサ	16:15~17:00 シバム45
17:00		レズミルズ バー 17:30~18:15		17:45~18:15 ボディアタック30		17:15~18:00 シバム45	
18:00	18:15~19:15 身体メンテナンスヨガ KUMIKO	18:30~19:30 ボディバランス LES MILLS	18:30~19:15 骨盤調整ヨガ ミサ	18:30~19:15 シバム45	18:15~19:15 ラバーエクササイズ KUMIKO	18:15~19:00 ボディアタック45	
19:00	19:30~20:15 やさしいエアロ KUMIKO	19:45~20:15 ストレッチボール	19:30~20:00 ボクシングエクササイズ ミサ	19:30~20:15 ボディアタック45	19:30~20:15 グッドボディエクササイズ KUMIKO		
20:00	20:30~21:00 ボディコンバット30	20:30~21:00 ボディアタック30	20:15~21:00 シバム45	20:30~21:00 ボディコンバット30	20:30~21:00 ボディアタック30		
21:00							
22:00							

ホットプログラム・常温プログラム・バーチャルレッスンのご参加には  
**オプション登録**が必要となります。※月額1,100円(税込)  
 ※バーチャルレッスンに付きましては**途中入場・途中退出**が可能です。