

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名				9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名		9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名							
11:00	★ 10:15~11:00 週替わりレッスン たいこ	★ <5日・19日> ヨガ <12日・26日> 貯筋体操	★ 10:15~11:00 ズンパ 木田		★ 10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO	★ <28日> はじめてエアロ <7日・21日> ズンパ	★ 10:15~11:00 ゆっくり体操 MIZUHO		★ LESMILLS 定員:45名 10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO					
12:00	11:20~11:50 筋膜リリース 古河原	★ <5日> 筋膜リリース (定員45名) MIZUHO	★ LESMILLS 定員:45名 11:20~12:05 ボディコンバット 村岡	11:15~12:00 からだバー 木田	★ LESMILLS 定員:46名 11:20~12:05 ボディステップ MIHO		★ 11:20~12:05 ヨガ MIZUHO		★ 11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO	★ 11:15~12:00 お楽しみレッスン MIHO		★ 11:00~11:45 オキシジェノ 小松		★ LESMILLS 定員:45名 11:00~12:00 ボディパンプ 外崎
13:00	12:10~12:55 コアファンクショナルヨガ 古河原	★ <5日> パワーヨガ MIZUHO	★ LESMILLS 定員:13名 12:35~13:20 RPM 村岡	12:35~13:20 メガダンス 木田	★ 12:35~13:20 メガダンス 木田	12:20~13:05 アロマリラクセスヨガ 【ホット】 MIZUHO	★ 12:25~13:25 オキシジェノ 麻田		★ LESMILLS 定員:45名 12:25~12:55 ボディジャム 佐藤 CHANGE	CHANGE	★ LESMILLS 定員:45名 12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	★ 12:15~13:00 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 古河原	★ LESMILLS 定員:45名 12:30~13:15 ボディアタック 外崎	★ LESMILLS 定員:45名 13:35~14:20 ボディステップ 寺島
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	★ 19:15~20:00 ボディコンバット 小松		★ LESMILLS 定員:45名 19:15~20:15 ボディステップ 寺島	19:45~20:30 パワーヨガ【ホット】 MIZUHO	★ 19:00~19:45 ヨガ MIZUHO		★ LESMILLS 定員:45名 19:15~20:15 ボディアタック ★ 及川		★ 19:00~19:45 ZUMBA ★ 木田	★ 19:30~20:15 アロマリラクセスヨガ 【ホット】 MIZUHO				
21:00	★ LESMILLS 定員:45名 20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松		★ LESMILLS 定員:45名 20:45~21:30 ボディアタック ★ 寺島		★ 20:05~20:50 ダンスエアロ 木田	★ 20:00~20:45 ヨガ【ホット】 MIZUHO	★ LESMILLS 定員:45名 20:35~21:20 ボディパンプ ★ 外崎		★ 20:05~20:50 メガダンス ★ 木田					
22:00														
23:00														

「<10日~16日>  
お盆特別営業時間の為  
特別レッスンプログラム参照

「<9日>  
スタッフ不在日の為  
レッスン休講

