

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00				◀9日▶ 設楽 ◀23日▶ 休講										
10:00	9:45～10:00 ラジオ体操 定員:45名		10:15～11:00 ズンバ ★ 木田 定員:50名	10:15～11:00 LMピラティス ★ 佐藤 定員:40名	10:15～11:00 週替わりレッスン MIHO 定員:45名	◀10日・24日▶ ズンバ ◀3日・17日▶ はじめてエアロ 定員:45名	9:45～10:00 ラジオ体操 定員:45名		10:15～11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	◀4日▶ LMピラティス 佐藤 定員:40名	10:15～11:00 レズミルズダンス MIHO 定員:45名	9:55～10:40 LMピラティス ★ 設楽 定員:45名	◀13日▶ 休講	NEW 10:10～10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名
11:00	★ 10:15～11:00 セルフ整体 たいこ 定員:45名		★ 11:20～12:05 週替わりレッスン 村岡 定員:45名	11:15～12:00 からだバー ★ 木田 定員:20名	11:20～12:05 ボディステップ MIHO 定員:45名		★ 11:20～12:05 SHAPES 設楽 定員:45名	◀5日▶ ヨガ 定員:20名	★ 11:20～12:05 らくらくエアロ JUNKO 定員:45名	11:15～12:00 ボディステップ MIHO 定員:20名		11:00～11:45 オキシジェン 小松 定員:45名		11:15～12:00 RPM 寺島 定員:13名
12:00	★ 11:20～12:05 ヨガ たいこ 定員:45名	◀15日▶ 12:25～13:10 ポールde 体幹トレーニング たいこ ★ 定員20名	★ 12:25～13:10 RPM 村岡 定員:13名	◀2日・23日▶ STRENGTH DEVELOPMENT ◀9日・30日▶ ボディコンバット ◀18日▶ ボディジャム 佐藤 定員:45名	★ 12:25～13:10 メガダンス 木田 定員:50名	12:20～13:05 YIN 意【HOT】 ★ 古河原 定員:20名	★ 12:25～13:25 オキシジェン 麻田 定員:45名			12:25～13:10 ボディジャム 佐藤 定員:45名		★ 12:05～12:50 ボディコンバット 小松 定員:50名	12:15～13:15 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 ★ 古河原 定員:20名	★ 12:20～13:05 ボディアタック 寺島 定員:45名
13:00	12:25～12:55 筋膜リリース ★ 古河原 定員:25名		13:30～14:00 ボディパンプ ★ 金山 定員:45名	◀16日▶ 休講								13:10～13:25 Nobility ストレッチ ★ 設楽 定員:46名	◀13日▶ 休講	13:25～14:10 ボディステップ ★ 寺島 定員:45名
14:00			◀23日・30日▶ 休講	◀18日▶ 寺島								◀13日▶ 休講		
15:00	◀15日▶ 祝日の為 夜のレッスン休講		◀23日▶ 祝日の為 夜のレッスン休講						◀12日▶ スタッフ不在日の為 レッスン休講					
16:00														
17:00														
18:00														
19:00								◀4日▶ 休講						
20:00	19:15～20:00 ボディコンバット ★ 小松 定員:50名	19:15～20:00 ボディバランス ★ 瀬川 定員:20名	19:15～20:15 ボディステップ ★ 寺島 定員:45名	19:30～20:15 デトックスフローヨガ 【ホット】 ★ たいこ 定員:20名	19:20～20:05 ヨガ ★ HAL 定員:45名		19:15～20:15 ボディアタック ★ 及川 定員:45名	19:15～20:00 LMピラティス ★ 設楽 定員:20名	19:00～19:45 ズンバ ★ 木田 定員:45名	19:30～20:15 アロマリラックスヨガ 【ホット】 ★ たいこ 定員:20名	9月 全て休講			
21:00	19:15～20:00 ボディジャム ★ 小松 定員:45名		20:35～21:20 ボディアタック ★ 寺島 定員:45名	2日・18日・30日 のみ実施	20:25～21:10 SHAPES ★ 設楽 定員:40名	20:20～21:05 ヨガ【ホット】 ★ HAL 定員:20名	20:35～21:35 ボディパンプ ★ 外崎 定員:45名	20:25～20:50 ストレッチボール ★ スタッフ 定員:20名	20:05～20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	◀19日▶ メガダンス ◀5日・28日▶ ダンスエアロ ★ 定員:45名				
22:00					21:30～22:00 GRIT ★ 及川 定員:45名			◀4日▶ 休講		21:10～21:40 ボディパンプ ★ 金山 定員:45名				
23:00														

hacomono





バーチャルスタジオスケジュール



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00	9:30~9:42 アイチエイジング エクササイズvol2 9:45~9:53 初級ダンスエアロvol1	9:30~9:53 ポールエクササイズ 上肢編	9:30~10:00 呼吸を整え体を緩める やさしいストレッチ	9:30~9:55 呼吸が深くなる上体ほぐし	9:30~9:40 心身リセット おはようストレッチ 9:41~10:00 骨盤・背骨ストレッチ 10:15~10:35 体の歪みを整える プレトレーニング 10:40~10:55 骨ナビVol.3猫背改善	9:30~9:45 全身伸ばして リフレッシュストレッチ	9:30~10:00 呼吸を整え体を緩める やさしいストレッチ 10:15~10:37 毎日快適運動 膝痛予防編
10:00	10:15~11:08 中級ダンスエアロ		HOT	10:10~11:09 中上級エアロ			11:00~11:30 ボクシングEX②
11:00	11:28~12:23 中級エアロ			11:25~12:03 誰でも簡単 バレエストレッチ			11:40~12:02 リハビリサークルヨガ
12:00	12:40~13:12 初中級ステップ	12:20~13:00 中級エアロ		12:20~12:38 中級エアロ 12:55~13:40 中級ステップ	12:25~13:11 デトックスフローヨガ 体スッキリ腸内美人	HOT	12:15~13:01 中級エアロ
13:00	13:30~14:12 エアロボクシング	13:20~13:59 中上級エアロ	13:30~13:46 ピラティスの基本動作 14:00~14:30 姿勢改善ピラティス 14:50~15:13 ピラティス 15:35~15:58 モナリザエクササイズ セルフリンパマッサージ	13:45~14:09 体幹安定、おなか引き締め サーキットトレーニング 14:25~14:53 痩せる体操 簡単シェイプアップVol.1 15:00~15:41 バーニングファイターVol.4 15:50~16:25 膝のセルフケア 16:45~17:11 全身引き締めトレーニング 美BODYワークアウトVol.3 17:20~18:01 簡単カンフーエクササイズ	13:25~13:57 中級エアロ 14:15~15:14 中上級エアロ 15:30~15:50 とことん体幹トレーニング 美BODYワークアウトVol.1 16:10~16:40 下半身ストレッチ&トレーニング		13:15~14:01 中級エアロ 14:20~14:59 引き締め効果絶大 バレトンVol.3 15:10~15:31 ほぐし&伸ばし 不調解消ストレッチ
14:00	14:30~14:49 すき間時間の リフレッシュヨガ 15:10~15:34 サーキットトレーニング 体幹安定、お腹引き締め 16:00~16:16 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ 16:30~17:15 バーニングファイターvol.11	14:20~14:49 中級エアロ 15:35~16:21 デトックスフローヨガ 16:40~17:02 バーニングファイター-vol3					
15:00	16:00~16:16 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ 16:30~17:15 バーニングファイターvol.11						
16:00	17:35~18:25 体幹フローヨガ						
17:00							
18:00			2日、16日、30日 休講				
19:00		19:00~19:37 中級エアロ			19:00~19:40 疲れが取れるストレッチ ヨガストレッチ		
20:00	20:20~21:36 夜のルーティン 疲労回復ストレッチ	20:30~20:46 疲労回復ストレッチ	HOT 2日、16日、30日 常温 9日		20:00~20:47 脚のむくみ解消ヨガ Deep Streachi Yoga		
21:00							



レッスンの詳細や
担当インストラクターについては
こちらから

