

	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														
10:00	8:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	《セルフ整体》 長方形のタオルを 2枚持参してください。	10:15~11:00 ズンバ ★ 木田	10:15~11:00 LMピラティス ★ 佐藤	8:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	《8日・22日》 ズンバ 《1日・15日・29日》 はじめてエアロ	8:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	10:15~11:00 からだ体操 佐藤	10:15~11:00 レズミルズダンス ★ MIHO	10:15~11:00 LMピラティス ★ 設楽	9:55~10:40 LMピラティス ★ 設楽	10:10~10:55 ボディバランス ★ 瀬川	10:10~10:55 ボディバランス ★ 瀬川	
11:00	10:15~11:00 セルフ整体 たいこ ★	《13日》 10:15~10:45 ストレッチボール 寺島	11:20~12:05 ヨガ たいこ ★	11:15~12:00 からだバー ★ 木田	11:20~12:05 ボディステップ ★ MIHO	11:20~12:05 SHAPES ★	11:20~12:05 SHAPES ★	11:20~12:05 らくらくエアロ ★ JUNKO	11:20~12:05 らくらくエアロ ★ JUNKO	11:15~12:00 ボディステップ ★ MIHO	11:00~11:45 オキシジェン ★ 小松	11:15~12:00 RPM ★ 寺島	11:15~12:00 RPM ★ 寺島	
12:00	11:20~12:05 ヨガ たいこ ★	《13日》 11:05~11:50 ボディバランス 瀬川	12:25~13:10 RPM ★ 村岡	《7日・21日》 STRENGTH DEVELOPMENT 《14日・28日》 ボディコンバット	12:25~13:10 メガダンス ★ 木田	12:20~13:05 SHIN 恵【HOT】 ★ 古河原	12:25~13:25 オキシジェン ★ 麻田	12:25~13:10 ボディジャム ★ 佐藤	12:25~13:10 ボディジャム ★ 佐藤	《24日》 休講	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:15~13:15 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 ★ 古河原	12:20~13:05 ボディアタック ★ 寺島	12:20~13:05 ボディアタック ★ 寺島
13:00	12:25~12:55 筋膜リリース ★ 古河原	《13日》 休講	13:30~14:00 ボディパンプ ★ 金山	《21日》 休講							13:10~13:25 Nobility ストレッチ ★ 設楽	《11日》 休講	13:25~14:10 ボディステップ ★ 寺島	13:25~14:10 ボディステップ ★ 寺島
14:00														
15:00	《13日》 祝日の為 夜のレッスン休講								《10日》 スタッフ不在日の為 レッスン休講					
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	CHANGE LesMILLS 定員:20名 19:00~19:45 ボディコンバット ★ 小松	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:30~20:15 デトックスフローヨガ 【ホット】 ★ たいこ	19:00~19:45 ボディパンプ ★ 金山	《1日》 LMピラティス ★ 設楽	19:15~20:15 ボディアタック ★ 及川	19:15~20:00 LMピラティス ★ 設楽	19:00~19:45 ズンバ ★ 木田	《24日》 休講	19:30~20:15 アロマリラックスヨガ 【ホット】 ★ たいこ	3日 のみ実施		
20:00	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松		20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	21:10~21:40 GRIT ★ 及川	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	《10月限定》 無料開催	20:35~21:35 ボディパンプ ★ 外崎	20:25~20:50 ストレッチボール ★ スタッフ	20:05~20:50 ヨガ ★ 木田	《24日》 休講	《3日・31日》 メガダンス 《17日》 ダンスエアロ			
21:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松		20:35~21:20 ボディアタック ★ 寺島											
22:00														
23:00														

hacomono





10月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	9:30~10:00 優しいストレッチ	9:30~9:53 ポールエクササイズ 上肢編	9:30~9:49 体目覚めるストレッチ	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	9:30~9:55 呼吸が深くなる 上体ほぐし	9:30~9:38 休日の朝ヨガ 9:45~9:58 肩こり解消
10:00	10:15~11:08 中級ダンスエアロ			10:10~11:09 中上級エアロ	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		
11:00	11:28~12:23 中級エアロvol.10		HOT	11:25~12:03 誰でも簡単 バレエストレッチ			11:00~11:30 呼吸を深めるピラティスvol.2
12:00	12:40~13:12 初中級ステップ	12:20~12:51 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	11:40~12:02 リハビリサークルヨガ 12:15~13:01 中級エアロ
13:00	13:30~14:00 お腹引き締め&ヒップアップ	13:10~14:09 中上級エアロvol.15		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	13:25~13:57 中級エアロ		13:15~13:45 お腹のたるみロックオン
14:00	14:30~14:50 猫背改善ピラティス	14:20~14:49 中級エアロ	13:30~13:48 疲労解消マッサージ 14:00~14:28 骨盤調整体引き上げ 14:45~15:08 ピラティスvol.4 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	15:00~15:41 バーニングファイターVol.4	14:15~15:14 中上級エアロ	13:30~14:01 リラックスヨガvol.3 14:10~14:56 体スッキリ腸内美人ヨガ	14:20~15:09 痩せるヨガ
15:00	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	15:35~16:21 デトックスフローヨガ	16:15~16:45 体幹シェイプアップ トレーニング	15:50~16:25 膝のセルフケア	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	15:10~16:00 極上癒しヨガ	15:20~15:41 ほぐし&伸ばし 不調解消ストレッチ
16:00	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.10	16:40~17:02 バーニングファイター-vol.3	17:00~17:34 キックボクシング エクササイズ 17:45~18:15 振り付けダンス 18:20~18:50 JAZZダンス	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	16:10~16:40 下半身ストレッチ&トレーニング	11日 常温	
17:00	17:35~18:05 サーキットトレーニング (全9種目全身筋力UP)	7日・21日 休講		17:20~18:01 簡単カンファエクササイズ			
18:00							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
19:00		19:00~19:43 初中級ダンスエアロ	19:10~19:41 リラックスヨガ		19:00~19:19 リラックス夜ヨガ 19:30~20:03 心やすらぎヨガ	3日 休講	
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	20:00~20:14 睡眠の質を高める おやすみストレッチ				
21:00							