

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			
8:00									
9:00									
10:00	8:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ たいこ 11:20~12:05 ヨガ たいこ 12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	8:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ たいこ 11:20~12:05 ヨガ たいこ 12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	10:15~11:00 ズンバ 木田 11:20~12:05 通普わりレッスン 村岡 12:25~13:10 RPM 村岡	10:15~11:00 LMEビラティス 佐藤 11:15~12:00 からだパー [¥] 木田 12:25~13:10 SHIN 痛[HOT] 古河原	9:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 通普わりレッスン MIHO 11:20~12:05 ボディステップ MIHO 12:25~13:10 メガダンス 木田	9:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 からだ体操 佐藤 11:15~12:05 SHAPES 設楽 12:25~13:25 オキシジェン 麻田	9:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO 11:15~12:00 ラくらくエアロ JUNKO 12:25~13:10 ボディジャム 佐藤	9:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 LMEビラティス 設楽 11:00~11:45 オキシジェン 小松 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	10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 11:15~12:00 RPM 寺島 12:20~13:05 ボディアタック 寺島 13:25~14:10 ボディステップ 寺島
11:00									
12:00									
13:00	13:00~13:10 『5日・10日』 肩らく教室 『12日・26日』 腰らく教室 『13日・27日』 寺島 『13日・27日』 休講	13:00~14:00 『6日』 STRENGTH DEVELOPMENT 『13日・27日』 ボディアタック 寺島 『20日』 ボディコンバット 金山	13:30~14:00 『6日』 LES MILLS 『13日・27日』 ボディパンプ 金山	13:30~14:00 『6日』 LES MILLS 『13日・27日』 ボディパンプ 金山	13:30~14:00 『6日』 LES MILLS 『13日・27日』 ボディパンプ 金山	13:30~14:00 『6日』 LES MILLS 『13日・27日』 ボディパンプ 金山	13:30~14:00 『6日』 LES MILLS 『13日・27日』 ボディパンプ 金山	13:30~14:00 『6日』 LES MILLS 『13日・27日』 ボディパンプ 金山	13:30~14:00 『6日』 LES MILLS 『13日・27日』 ボディパンプ 金山
14:00									
15:00	『12日』 祝日の為 夜のレッスン休講	1月1日～1月4日 年末年始特別プログラムをご覧ください。	『9日』 スタッフ不在日の為 レッスン休講						
16:00									
17:00									
18:00									
19:00	LES MILLS 定員:20名 19:00~19:45 ボディバランス ★小松 LES MILLS 定員:15名 19:15~20:00 ボディジャム ★瀬川	LES MILLS 定員:20名 19:15~20:15 ボディステップ ★寺島 LES MILLS 定員:15名 20:35~21:20 ボディアタック ★寺島	LES MILLS 定員:15名 19:30~20:15 デトックスフローヨガ 『HOT』 たいこ 『20日・27日』 ハタヨガ 設楽 『8日・13日』 休講	LES MILLS 定員:15名 19:00~19:45 ボディパンプ 金山 LES MILLS 定員:15名 20:05~20:50 SHAPES ★設楽 LES MILLS 定員:15名 21:10~21:40 GRIT 及川	LES MILLS 定員:15名 19:15~20:00 美姿勢プログラム 寺島 LES MILLS 定員:15名 20:05~20:55 ストレッチボール スタッフ	LES MILLS 定員:15名 19:15~20:15 ボディアタック ★及川 LES MILLS 定員:15名 20:35~21:35 ボディパンプ 外崎	LES MILLS 定員:15名 19:00~19:45 ズンバ 木田 LES MILLS 定員:20名 20:05~20:50 通普わりレッスン ★木田	LES MILLS 定員:15名 19:00~19:45 コア&ストレッチ 『HOT』 設楽 『16日・30日』 のみ実施	LES MILLS 定員:15名 10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 11:15~12:00 RPM 寺島 12:20~13:05 ボディアタック 寺島 13:25~14:10 ボディステップ 寺島
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									

オススメ
表示

★⇒有料…7日前の22時予約開始 無料…4日前の22時予約開始

★⇒有料…7日前の8時予約開始 無料…3日前の8時予約開始 ¥⇒7日前の0時予約開始

¥⇒有料プログラム

CHANGE この時間のレッスン内容が変更！

hacomono



1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	9:30~9:53 ポールエクササイズ 上肢編	9:30~9:50 ポールエクササイズ 下肢編	9:30~9:48 疲労回復マッサージ	9:30~9:45 ポールエクササイズ vol.2	9:30~9:46 ピラティスの基本動作	9:30~9:46 ポールエクササイズ 体幹編	9:30~10:00 シェイプアップエクササイズ
10:00	10:00~10:16 機能改善トレーニング	10:00~10:17 腰痛改善エクササイズ		10:00~10:28 姿勢改善エクササイズ	10:00~10:30 姿勢改善ピラティス		
11:00	10:40~11:30 中級エアロ 脇坂インストラクター			11:15~11:59 中級ステップ 長谷インストラクター			11:00~11:45 初中級エアロ 江川インストラクター
12:00	11:50~12:35 中級ステップ 脇坂インストラクター	12:20~13:10 中級エアロ 脇坂インストラクター		12:10~12:38 中級エアロ 織田インストラクター	12:25~12:54 ポールエクササイズ		12:00~12:50 中級エアロ 脇坂インストラクター
13:00	13:00~13:55 中上級エアロ 林インストラクター	13:30~14:20	13:30~14:23 シヴァナンダヨガ	13:00~13:43 初中級エアロ 織田&三宮インストラクター	13:15~13:30 首&肩こりほぐし	13:30~14:30 筋膜リリースヨガ	13:00~13:27 中級エアロ 三宮インストラクター
14:00	14:00~14:26 初級エアロ 三ノ宮インストラクター	14:45~15:09 全集中！脂肪燃焼	14:40~15:43 身体が喜ぶ アクティビピラティス	14:00~15:03 アクティビピラティス	14:00~14:30 初級エアロ 魚原インストラクター	14:45~15:06 らくらくピラティス	13:45~14:11 初級エアロ 北川インストラクター
15:00	14:45~15:18 ボディメイクエクササイズ	15:30~16:00 本気ダイエット	15:50~16:03 かんたんヨガ	15:20~15:50 脂肪燃焼トレーニング	15:00~15:45 初中級ステップ 三宮インストラクター	15:20~16:00 ヨガストレッチ	14:20~14:52 ヒップアップエクササイズ
16:00	15:40~16:10 初級ステップ	16:15~16:36 ヒップとお腹を絞る！！					15:15~16:05 体幹フローヨガ
17:00				1月1日、2日、9日 スタッフ不在日の為休講			
18:00							
19:00		19:00~19:47 中級ダンスエアロ	19:00~19:30 サークットトレーニング (全9種目全身筋力UP)		19:00~19:13 サークットトレーニング③		
20:00	20:00~20:13 サークットトレーニング①	20:00~20:13 サークットトレーニング②	20:00~21:02 ヴィンヤサ フローヨガ		19:30~20:10 ヨガストレッチ		
21:00	20:30~21:15 中級ステップ	20:30~21:30 インナーシェイプヨガ	21:15~21:31 疲労回復ストレッチ		21:00~21:15 全身ストレッチ		

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

