

## プログラムスケジュール

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	9:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 LMピラティス 佐藤	10:15~11:00 LMピラティス 佐藤	9:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 遅着わりレッスン MIHO	9:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 ズンバ 木田	9:45~10:00 ラジオ体操 ★10:15~11:00 LMピラティス 佐藤
11:00	11:20~12:05 ヨガ たいこ	11:20~12:05 遅着わりレッスン 村岡	11:20~12:05 遅着わりレッスン 木田	11:15~12:00 からだパー <sup>¥</sup> 木田	10:15~11:00 ピラティスヨガ 木田 ★18日> はじめてエアロ	10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO
12:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 RPM 村岡	12:25~13:10 RPM 金山	11:20~12:05 ボディステップ MIHO	11:20~12:05 SHAPES 佐藤	11:00~11:45 オキシジェノ 小松
13:00	12:10~13:05 ヨガ たいこ	12:10~13:05 遅着わり教室 村岡	12:10~13:05 遅着わり教室 木田	12:20~13:10 メガダンス 木田	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田	12:05~12:50 ボディコンバット 小松
14:00	12:10~13:05 ヨガ たいこ	12:10~13:05 遅着わり教室 木田	12:10~13:05 遅着わり教室 金山	12:20~13:05 SHIN 痘[HOT] 古河原	12:20~13:15 SHIN 痘 古河原	12:15~13:15 コアブランクショナル ヨガ[HOT] 古河原
15:00	12:10~13:05 ヨガ たいこ	12:10~13:05 遅着わり教室 木田	12:10~13:05 遅着わり教室 金山	12:20~13:05 STRENGTH DEVELOPMENT ★10:17日> ボディアタック 寺島 ★20日> ボディコンバット	12:20~13:05 古河原	13:10~13:25 Nobity ストレッチ 設楽
16:00	12:10~13:05 ヨガ たいこ	12:10~13:05 遅着わり教室 木田	12:10~13:05 遅着わり教室 金山	12:20~13:05 STRENGTH DEVELOPMENT ★10:17日> ボディアタック 寺島 ★20日> ボディコンバット	12:20~13:05 古河原	13:25~14:10 ボディステップ 寺島
17:00						
18:00						
19:00	19:00~19:45 LESMILLS 定員:20名 ボディバランス ★小松	19:00~19:45 LESMILLS 定員:45名 ボディバランス ★瀬川	19:00~19:45 LESMILLS 定員:45名 ボディバランス ★寺島	19:00~19:45 LESMILLS 定員:45名 ボディパンプ 金山	19:00~19:45 LESMILLS 定員:45名 ボディパンプ 寺島	19:00~19:45 LESMILLS 定員:45名 ボディパンプ ★木田
20:00	20:20~21:20 LESMILLS 定員:45名 ボディジャム ★小松	20:35~21:20 LESMILLS 定員:45名 ボディアタック ★寺島	20:05~20:50 LESMILLS 定員:40名 SHAPES ★設楽	20:05~20:50 LESMILLS 定員:45名 ボディアタック ★及川	20:05~20:55 LESMILLS 定員:45名 ボディアタック ★外崎	20:05~20:55 LESMILLS 定員:45名 ボディアタック ★木田
21:00	20:20~21:20 LESMILLS 定員:45名 ボディジャム ★小松	20:35~21:20 LESMILLS 定員:45名 ボディアタック ★寺島	21:10~21:40 LESMILLS 定員:45名 GRIT 及川	21:10~21:40 LESMILLS 定員:45名 ボディパンプ ★外崎	21:10~21:40 LESMILLS 定員:45名 ボディパンプ ★木田	21:10~21:40 LESMILLS 定員:45名 ボディパンプ ★木田
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	★⇒有料…7日前の8時予約開始 無料…3日前の8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	★⇒有料…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



# 2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 疲労解消マッサージ	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	9:30~9:36 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			10:00~10:28 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	10:50~11:29 中上級エアロ 柴インストラクター		HOT	11:15~11:59 中級ステップ 長谷インストラクター			11:00~11:45 中級エアロ 脇田インストラクター
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		12:20~13:06 中級エアロ 長谷インストラクター	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	13:00~13:42 中級エアロ 池野インストラクター	13:30~14:20 中級ステップ 岸田インストラクター	13:30~14:29 心安らぐヨガ	13:25~13:45 膝痛コンディショニング	13:15~13:30 首&肩こりほぐし		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 三宮インストラクター	14:45~15:24 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ	14:45~15:45 姿勢が整う ピラティス	14:00~15:03 アクティブピラティス	14:00~14:30 初級エアロ 魚原インストラクター		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	15:45~16:00 本気ダイエット	16:00~16:13 かんたんヨガ	15:20~15:50 脂肪燃焼トレーニング	15:00~15:45 バーニングファイター		14:20~14:41 ヒップとお腹を絞る
16:00	15:40~16:35 バーニングファイター	16:15~16:36 ヒップとお腹を絞る！！					15:00~15:55 バーニングファイター
17:00							
18:00		10日、24日 のみ実施			コアトレーニング ストレッチ 27日 のみ実施		
19:00		19:30~20:44 初中級ダンスエアロ			19:30~19:59 コアトレーニング		
20:00	20:15~20:34 骨盤・背骨ストレッチ	20:30~21:30 バーニングファイター			20:00~20:21 ストレッチ		
21:00	21:00~21:19 安眠ヨガ	インナーシェイプヨガ	21:00~21:45 とことん疲労回復		20:40~21:04 疲労回復ヨガ	21:20~22:05 とことん疲労回復	



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

