

3月

レッスンプログラム

[営業時間] 6:00 - 24:00 (フロント受付 9:00 - 22:30)
 [休館日] 毎月第1木曜日

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT
7:00							6:30-07:15 BODYPUMP★★ SACHIKO ※本クラスのみ 途中退場可能です	お試しレッスン BODY PUMP HEAVY 3/19開催 定員30名						
8:00	6:00-08:15 FREE TIME	6:00-09:30 FREE TIME	6:00-08:15 FREE TIME	6:00-09:30 FREE TIME	6:00-08:15 FREE TIME	6:00-09:30 FREE TIME			6:00-08:00 FREE TIME	6:00-08:30 FREE TIME	6:00-08:15 FREE TIME	6:00-09:30 FREE TIME	6:00-08:15 FREE TIME	6:00-08:00 FREE TIME
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ ★ TOMOKO		8:45-9:45 朝ヨガ ★ 染野		8:45-9:45 朝ヨガ ★ TERU		9:00-10:00 朝ヨガ ★ megu	6:00-09:30 FREE TIME	8:30-9:30 自力整体 ★ 浪岡	9:00-10:00 HOTリラックスヨガ ★ 関	8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi		8:45-09:45 BODYJAM ★★★ MAKANA	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★ yoko
10:00	10:00-10:45 ラテンダンス★ JUN	10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO	10:10-11:10 エンジョイエアロ ★★ 神谷	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 染野	10:00-11:00 バレト ★ TOMOKO	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★ TERU	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ® ★ ちか	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ emi	9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ 箭美	10:15-11:15 HOTボディメイクヨガ ★★ 関	10:00-10:45 BODYJAM ★★★ 花	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★★ emi	10:00-10:30 ZUMBA®★★(MAKANA)	9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00	11:00-12:00 ZUMBA® ★★ JUN	11:15-12:15 HOT ピラティス ★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:15-12:15 HOT 骨盤リセット ★ 星	11:45-12:30 MEGA DANZ®★★ maki	11:15-12:15 HOT ボディメンテナンス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:30-12:30 HOTベーシックヨガ ★★ megu	11:15-12:00 ZUMBA®★★ YUME				11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 岡	お試しレッスン BODY PUMP HEAVY 3/8・3/22 開催 定員30名
12:00		12:30-13:30 HOT ヨガ ★★ 山口	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中			12:45-13:45 HOT ストレッチ ★ maki	13:00-14:00 フローヨガ ★★ HIROMI	13:00-13:45 FREE TIME	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO			11:30-14:00 FREE TIME	12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 岡	
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI								13:30-14:30 ウェルエイジングヨガ ★ 小城		13:15-14:15 CORE テック&45 ★ YUSUKE			
14:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI	14:00-15:00 HOTリフレッシュヨガ★ (WARMレッスン) 小城	14:00-15:00 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI		14:00-15:00 ヨガ ★ 染野		14:30-15:30 社交ダンス〜タンゴ〜 ★★ 美由紀	14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI				14:30-15:30 HOT骨盤ストレッチ ★ maki	14:00-14:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	14:00-14:45 FREE TIME
15:00													15:00-15:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★ maki
16:00	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:30-17:30 FREE TIME	15:30-17:30 FREE TIME	12:45-17:30 FREE TIME	15:30-18:00 FREE TIME	14:00-17:30 FREE TIME	16:00-17:45 FREE TIME	15:45-18:00 FREE TIME	15:00-18:15 FREE TIME			15:50-16:50 HOTボディメイク ★ maki		16:30-17:30 HOT ボディメイク ★ maki
17:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本													
18:00		18:00-19:00 HOT ベーシックヨガ★★ (WARMレッスン) ERIKA	18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか	18:00-19:00 HOTリラックスヨガ ★ SAOLI	18:30-18:45 カロリ-CRUSH★★ 磯田	18:00-19:00 HOT ヨガ ★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中	18:30-19:30 HOT ヘルピックスストレッチ ★ 松田	18:45-19:15 K-POPダンス★★(JUN)		17:45-18:30 FREE TIME			18:10-19:10 HOTアロマストレッチ ★ 神谷
19:00		19:15-20:15 HOT ハタヨガ ★★★ ERIKA	19:15-20:15 骨盤調整ヨガ® ★ ちか		19:00-20:00 コアトレ& ストレッチ★ Atsuko	19:15-20:15 HOT アロマヨガ ★ 染野	19:15-20:00 ストレッチ★ maki	19:45-20:45 HOT デトックスヨガ ★★ Reyco	19:30-20:15 ラテンダンス★ JUN			17:15-21:30 FREE TIME		
20:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 岡				20:15-21:00 ZUMBA®★★ YUME		20:15-21:00 MEGA DANZ®★★ maki		20:30-21:15 ZUMBA®★★ JUN	20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田				16:45-21:30 FREE TIME
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 岡		21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:30-22:15 LESMILLS DANCE★★ 唯華		21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川			19:30-21:30 FREE TIME
22:00														
23:00														

★マークについて
 ★の数レッスンの強度を表しています。
 ★: 初心者、気楽にレッスンを楽しみたい方におススメ
 ★★: 汗を心地よく流したい方におススメ
 ★★★: しっかり汗を流しストレス発散したい方におススメ

初心者マークのレッスンについて
 「レッスンを行ったことがない」そのような方でも
 お気軽に参加できるレッスンです。

FREE TIMEについて
 FREE TIME中はメインスタジオ、HOTスタジオをご利用頂けますが
 スピーカー等で大きな音を出しての利用や大きな声でお話をされますと
 他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮くださいませ。

