

11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							6:00-08:00 FREE TIME
8:00		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-9:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 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			8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi			NEW 11/8スタート 9:30-10:30 ZUMBA® ★★ URARA	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★ yoko
10:00	NEW 10:10-10:55 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 バレトン ★ 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	10:15-11:15 HOTモーニングヨガ ★ megu	9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ 蘭美	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 関		10:00-1100 HOTリフレッシュヨガ ★★ emi		9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00	NEW 11:15-12:15 ZUMBA® ★★ JUN	11:15-12:15 HOT ピラティス ★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA® ★★ Atsuko	11:15-12:15 HOT ボディケアストレッチ ★ 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		11:15-12:00 ZUMBA®★★ YUME	11:15-12:00 HOTボディメイクヨガ★★ 関	11:00-11:30 BODYCOMBAT ***YUSUKE		11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 岡	
12:00							13:00-14:00 フローヨガ ★★ HIROMI	11:45-13:45 FREE TIME	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO		11:45-12:45 BODYATTACK ★★★ YUSUKE		12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 岡	
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	12:45-13:30 FREE TIME	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中	12:45-13:45 HOT肩こり改善ヨガ ★★ Haggy	12:45-13:45 アロハフラ ★ 山口	12:45-13:45 HOTストレッチ ★ maki			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			11:15-16:00 FREE TIME
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 ★★ 美由紀	14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI					14:00-14:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	
15:00											15:00-15:45 LESMILLS TONE★★★ Masa		15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★ maki	
16:00				14:15-17:30 FREE TIME		14:15-17:30 FREE TIME				12:30-19:30 FREE TIME				
17:00	16:15~17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:30-17:40 FREE TIME						15:45-18:00 FREE TIME			16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	16:15-17:15 HOTリカバリーストレッチ ★ 唯華		16:30-17:30 HOTボディメイク ★ maki
18:00	17:30~18:30 キッズチア (ユース) 宮本		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		18:00-19:00 HOT ヨガ ★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中		17:45-18:45 ZUMBA® ★★ 唯華	NEW 17:45-18:30 LESMILLS YOGA ★★ Masa				18:00-19:00 HOTストレッチ ★ 神谷
19:00		HOT ベーシックヨガ★★ (WARMレッスン) ERIKA			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	18:30-19:30 HOT ヘルピックスストレッチ ★ 松田	NEW 19:15-20:00 ラテンダンス★ JUN		19:00-20:00 BODYPUMP HEAVY ★★★ 岡			
20:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 岡	HOT ハタヨガ ★★★★★ (WARMレッスン) ERIKA	19:15-20:15 骨盤調整ヨガ® ★ ちか		20:15-21:00 ZUMBA®★★ YUME		20:15-21:00 MEGA DANZ®★★ maki	19:45-20:45 HOT デトックスヨガ ★★ Reyco	NEW 20:15-21:00 ZUMBA®★★ JUN	20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田		19:00-21:30 FREE TIME		19:30-21:30 FREE TIME
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 岡		20:30-21:15 ZUMBA®★★ URARA	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 大川			21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川				21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川			
22:00			21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME				21:30-22:15 LESMILLS DANCE★★ 唯華					
23:00														

★マークについて
★の数は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。

