

# 11月レッスンプログラム

〔営業時間〕 24時間 (フロント受付 月～土 9:00 - 21:00 日 9:00 - 18:00)  
〔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                                               |
|-------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 8:00  |                                               |                                        |                                                          |                                                 |                                                                                                                         |                                                |                                                   |
| 9:00  | 9:15-10:05<br>朝ヨガ<br>石崎                       | 9:00-10:00<br>美bodyピラティス<br>CHIEMI     | 8:45-9:45<br>優しいヨガ<br>CHIEMI                             | <b>NEW</b><br>9:15-10:15<br>BODYCOMBAT<br>AYUKA | 9:00-10:00<br>美脚美尻骨盤ヨガ<br>間中                                                                                            | 9:30-10:30<br>朝ヨガ<br>間中                        | 9:00-10:00<br>スッキリ朝ヨガ<br>ゆきの                      |
| 10:00 | 10:20-11:10<br>ボルドブラ<br>石崎                    | 10:30-11:15<br>初級ステップ<br>武市            | 10:00-10:45<br>テック&BODYPUMP<br>片野                        | 10:30-11:30<br>ヨガ<br>SATOMI                     | 10:15-11:15<br>リラックスヨガ<br>鈴木                                                                                            | 11:00-11:30<br>かんたんエアロ<br>間中                   | 10:30-11:00<br>はじめてエアロ<br>鈴木                      |
| 11:00 | 11:25-12:15<br>骨盤ダイエット<br>石崎                  | 11:30-12:30<br>初級エアロ&ストレッチ<br>武市       | 11:15-12:00<br>BODYATTACK<br>片野                          | 11:45-12:15<br>はじめてストレッチ&ステップ<br>間中             | 11:45-12:45<br>ZUMBA®<br>織田                                                                                             | 12:00-13:00<br>リトモス<br>吉田                      | 11:30-12:30<br>骨盤調整<br>鈴木                         |
| 12:00 | 12:45-13:45<br>SALSATION<br>Konchi            | 12:45-14:00<br>社交ダンス初級<br>橋本           | 12:15-13:00<br>ウェープリング<br>吉田                             | 12:30-13:30<br>骨盤ストレッチ<br>間中                    | 13:15-14:15<br>バランスコーディネーション<br>長谷川                                                                                     | 13:30-14:30<br>ヨガ<br>熊倉                        | <b>NEW</b><br>13:00-14:00<br>BODYCOMBAT<br>北村     |
| 13:00 | 14:00-15:00<br>FLO PILATES<br>CHIEMI          | 14:30-15:30<br>癒しのヨガ<br>間中             | 13:15-14:15<br>リトモス<br>吉田                                | 14:30-15:15<br>LES MILLS DANCE<br>長谷川           | 14:45-15:45<br>BODYJAM<br>長谷川                                                                                           | 14:30-15:30<br>ZUMBA®<br>吉田                    | 14:30-15:30<br>ZUMBA®<br>吉田                       |
| 14:00 | 15:15-16:15<br>ベリーダンス<br>Yuka                 | 15:45-16:45<br>ZUMBA®<br>吉田            | 14:30-15:30<br>POP pilates<br>CHIEMI                     | 15:30-16:00<br><b>NEW</b> BODYPUMP<br>RISA      |                                                                                                                         | <b>NEW</b><br>16:00-17:00<br>BODYPUMP<br>AYUKA | <b>NEW</b><br>16:00-17:00<br>BODYPUMP<br>AYUKA    |
| 15:00 |                                               |                                        |                                                          |                                                 |                                                                                                                         |                                                | 17:30-18:00<br><b>NEW</b> LES MILLS TONE<br>AYUKA |
| 16:00 |                                               |                                        |                                                          |                                                 |                                                                                                                         |                                                | <b>NEW</b><br>18:15-19:15<br>BODYCOMBAT<br>AYUKA  |
| 17:00 |                                               |                                        |                                                          |                                                 |                                                                                                                         |                                                |                                                   |
| 18:00 |                                               |                                        |                                                          |                                                 |                                                                                                                         |                                                |                                                   |
| 19:00 | <b>NEW</b><br>19:00-19:45<br>BODYCOMBAT<br>北村 | 18:30-19:30<br>BODYPUMP<br>SATOMI      | 18:15-19:00<br>骨盤調整<br>間中                                | 18:30-19:30<br>中級エアロ<br>長谷川                     | 18:40-19:30<br>体幹リセット<br>石崎                                                                                             | 18:30-19:30<br>BODYJAM<br>SATOMI               |                                                   |
| 20:00 | 20:00-21:00<br>BODYJAM<br>長谷川                 | 20:00-21:00<br>BODYCOMBAT<br>AYUKA     | 19:15-20:00<br>初級ステップ<br>間中                              | 19:45-20:45<br>K-POPダンス<br>maaya                | 20:00-21:00<br>ZUMBA®<br>ami                                                                                            | 20:00-21:00<br>BODYPUMP<br>SATOMI              |                                                   |
| 21:00 | 21:15-22:15<br>K-POPダンス<br>maaya              | 21:15-22:00<br>LES MILLS TONE<br>AYUKA | 20:15-21:15<br>SALSATION<br>Konchi                       | 21:00-22:00<br>BODYATTACK<br>YUSUKE             | 21:15-22:15<br>週替わりレッスン<br>7日 BODYATTACK 担当:Hina<br>14日 BODYJAM 担当:Yu<br>21日 BODYATTACK 担当:Hina<br>28日 BODYPUMP 担当:RISA |                                                |                                                   |
| 22:00 |                                               |                                        | 21:30-22:30<br>第1, 3, 5週 リラックスヨガ<br>第2, 4週 美尻ヨガトレ<br>ゆきの |                                                 |                                                                                                                         |                                                |                                                   |
| 23:00 |                                               |                                        |                                                          |                                                 |                                                                                                                         |                                                |                                                   |

テックとは？  
15分間の『練習』時間です。  
動きのポイントをインストラクターが細かく  
案内するので、はじめての方でも安心して参加できます！

レッスン初心者におすすめ  
本レッスンのみ  
途中退場OK

定員  
**56名**

レッスン開始2時間前から  
フロントで整理券配布

若葉マーク  
運動初心者でも安心して参加できます



ゆったりマーク  
ゆったりとした動作が中心のレッスンです



レッスン有料予約

+αの料金で事前にレッスン参加位置を  
確定させることもできるクラスです。ご予約をいただかない場合はレッスン開始2時間前から整理券発券し、参加可能です。

レッスン有料予約はこちら

