

8:00	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	休館日	※1 Women's YOGAはフルタイム会員・サポートママ会員と そのお子さま(未就学児)がご参加頂けるクラスです。 レッソンはフルタイム会員・サポートママ会員さま向けの 内容となります。 ※2 カルチャークラスの詳細は、別途館内掲示をご参照くださ い。					new 8:20~9:10 UNIVERSAL YOGA MARS 横山由美子	9:00
10:00						9:20~10:10 YOGA 岩城文子	new 9:30~10:20 HOTYOGA ~リフレッシュ~ 調整中	10:00
11:00		10:20~11:20 ※1 Women's YOGA 安本志保	10:20~11:10 HTOYOGA ~デトックス~ 大石修子	10:20~11:10 ZUMBA FITNESS YUMI	10:20~11:10 HOTOYOGA ~オリジナル~ 杉崎智子	10:30~11:20 フラダンス 田辺紀子	new 10:40~11:30 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	11:00
12:00		new 11:40~12:30 YOGA 佐藤由美	11:30~12:20 Re:style HOT 松 葉子	11:30~12:20 YOGA 加藤あい	11:30~12:20 UNIVERSAL YOGA MARS 納多浩子	11:40~12:30 ZUMBA FITNESS 武内ぞ美	時間変更 11:50~12:40 HOTYOGA ~リンパフロー~ 渡 美樹	12:00
13:00		12:55~13:55 ANTIGRAVITY Fundamental I Nana	12:40~13:30 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	12:40~13:30 avex Healty Fit ~Beauty Program~ NAO	12:40~13:30 Re:style HOT kiyono	13:10~14:00 メリハリボディ YOCO	13:20~14:10 HOTOYOGA ~オリジナル~ 岩城文子	13:00
14:00		14:15~15:15 ANTIGRAVITY Restorative Chihiro	13:50~14:40 HOTOYOGA ~オリジナル~ 杉崎智子	13:50~14:40 骨盤引き締め ピラティス Aki	13:50~14:40 HOTOYOGA ~リンパフロー~ 大石修子			14:00
15:00							15:00~16:00 ANTIGRAVITY Fundamental I Chihiro	15:00
16:00		15:30~16:30 チアダンス (年中-小学生)	16:00~17:00 avex ダンスBOX	16:00~17:00 avex ダンスマスター (リトルキッズ)	16:30~17:30 チアダンス (小学生)	16:00~16:50 HOTOYOGA 調整中	担当者変更 16:30~17:30 ANTIGRAVITY Restorative Chihiro	16:00
17:00		16:30~17:30 チアダンス (小学生)	17:00~18:00 avex ダンスマスター (スターター)	17:00~18:00 avex ダンスマスター (スターター)		17:10~18:00 Re:style HOT 田口そのみ		17:00
18:00						担当者変更 18:20~19:10 HOTOYOGA 調整中		18:00
19:00			19:10~20:00 HOTOYOGA ~オリジナル~ 鈴木瑞子	19:10~20:00 協栄シェイプ ボクシング 潤 美和子	19:10~20:00 HOTOYOGA ~Light~ 佐藤由美	19:10~20:00 引き締めボディ ピラティス 鈴木章子		19:00
20:00					new 20:20~21:10 Re:style HOT kiyono			20:00
21:00			20:20~21:10 ANTIGRAVITY Fundamental I Maki	20:20~21:10 HOTOYOGA ~デトックス~ 鈴木瑞子	20:20~21:10 TRF EZ DO DANCEROIZE kanako			21:00
22:00			21:30~22:20 HOTOYOGA ~リフレッシュ~ 高山由希子	21:40~22:40 ANTIGRAVITY Restorative MihoSally	21:30~22:20 Re:style HOT kiyono	※2 カルチャー		22:00