

	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ				
8:00	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。 開催は不定期となる場合がございます。					8:20~9:10 UNIVERSAL YOGA MARS 横山 由美子				
8:30											
9:00											
9:30										9:20~10:10 リラックスヨガ 福田 美鈴	9:30~10:20 HOTYOGA ~オリジナル~ 清水 加奈子
10:00											
10:30						10:20~11:20 ※1 Women's YOGA 心菜	10:20~11:10 HOTYOGA ~デトックス~ 菅野 有希	10:20~11:10 ZUMBA YUMI	10:20~11:10 HOTYOGA ~オリジナル~ 杉崎 智子	10:30~11:20 フラダンス 田辺 紀子	10:40~11:30 美軸ライン HOTストレッチ TOMOMI
11:00											
11:30							11:30~12:20 Re:style HOT 松 葉子	11:30~12:20 リラックスヨガ ヴェルデひとみ	11:30~12:20 HOTYOGA ~リフレッシュ~ 外山 さやか	11:40~12:30 ZUMBA 武内 のぞ美	11:50~12:40 HOTYOGA ~リンパフロー~ 渡 美樹
12:00						11:40~12:30 スリムフローヨガ 鈴木 瑞子					
12:30							12:40~13:30 美軸ライン HOTストレッチ TOMOMI	12:40~13:30 スリムフローヨガ 三船 麻里子	12:40~13:30 Re:style HOT kiyono		
13:00	12:55~13:55 ANTIGRAVITY Fundamental I yokko/Chihiro				13:10~14:00 キックシェイプ ボクシング YOCO	13:00~13:50 HOTYOGA ~オリジナル~ 鈴木 瑞子					
13:30		13:50~14:40 HOTYOGA ~オリジナル~ 杉崎 智子	13:50~14:40 ピラティス ~骨盤引き締め~ Aki	13:50~14:40 HOTYOGA ~リンパフロー~ 大石 修子							
14:00											
14:30	14:15~15:15 ANTIGRAVITY Fundamental II Chihiro/yokko										
15:00						15:00~16:00 ANTIGRAVITY Fundamental I yokko/Chihiro					
15:30	※Fundamental I ご参加経験のある方のみ										
16:00	15:40~16:30 ZUMBA Chee				16:00~16:50 HOTYOGA ~オリジナル~ ヴェルデひとみ						
16:30						16:30~17:30 ANTIGRAVITY Restorative Chihiro/yokko					
17:00											
17:30					17:10~18:00 Re:style HOT 田口 その美						
18:00	NEW 18:00~18:50 HOTYOGA ~Lightデトックス~ 高山 由希子	18:00~18:50 スリムフローヨガ 内藤 美砂									
18:30					18:20~19:10 HOTYOGA ~リフレッシュ~ Mayumi						
19:00											
19:30	19:10~20:00 HOTYOGA ~オリジナル~ 鈴木 瑞子	19:10~20:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA	19:10~20:00 HOTYOGA ~リンパフロー~ 渡 美樹	19:10~20:00 ピラティス ~引き締めボディ~ 鈴木 草子							
20:00											
20:30	20:20~21:10 Re:style HOT kiyono	20:20~21:20 ANTIGRAVITY Fundamental I MAKI/MihoSally	20:20~21:10 HOTYOGA ~デトックス~ 高山 由希子	20:20~21:10 TRF EZ DO DANCEROIZE NAO							
21:00											
21:30	21:30~22:20 HOTYOGA ~リフレッシュ~ 高山 由希子	21:40~22:40 ANTIGRAVITY Restorative MihoSally/MAKI	21:30~22:20 Re:style HOT kiyono	※2 カルチャー							
22:00											
22:30											
23:00											