

※短縮営業時間※ 1/8 ～ 当面の間

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
8:00	【ご案内】ご確認の上、ご参加をお願いいたします								
8:30	・9月より予約制クラスはご予約者のみご参加可能です。 予約制クラス以外は整列順にご案内となります。 ・すべてのクラスを45分間とします。（UBOUNDを除く）レッスン開始時間が変更しているクラスがございます。 ・ご参加いただいた方の間隔を十分に確保するため、全プログラムで定員を設定しております。 ・ご参加時整列、スタジオ内、レッスン前後の会話はご遠慮ください。 ・予約制クラス以外は定員になり次第、参加券を配布致します。※運用方法は今後変更になる場合もございます。 ※当面の間、館内利用時・レッスン中も口鼻を覆うものの着用を義務化とします						8:20～9:05 ホットヨガ コロオ 三木 愛加		
9:00									
9:30							9:20～10:05 リラックスヨガ 福田 美鈴	9:25～10:10 美軸ライン® ホットストレッチ TOMOMI	
10:00									
10:30		予約制 10:20～11:05 リラックスヨガ 鈴木 瑞子	予約制 10:20～11:05 ホットヨガビギナー ゆったりほぐしヨガ 大石 修子	予約制 10:20～11:05 ZUMBA YUMI	10:20～11:05 ホットヨガミドル コアを鍛えるヨガ 阪本 美佳子	10:25～11:10 UBOUND 熊谷 美咲	10:30～11:15 Brain to Balance 角田 淳子		
11:00				予約制					
11:30	11:25～12:10 スリムフローヨガ 鈴木 瑞子	11:25～12:10 Re:style HOT 若林 友美	11:30～12:15 リラックスヨガ 平野 夕貴	11:35～12:20 ホットヨガ骨盤調整 内側も外側も美しく 平野 夕貴	11:40～12:25 ZUMBA 武内 のぞ美	11:35～12:20 ホットヨガビギナー まずは基本をマスター 渡 美樹			
12:00									
12:30	予約制	NEW 12:30～13:15 ホットヨガ デトックス Manami							
13:00	12:40～13:25 AntiGravity® FunBasic 最終週のみRest MihoSally/Chihiro		12:40～13:25 POWER HIPNESS 熊谷 美咲	13:00～13:45 ホットヨガ骨盤調整 循環が良くなり 心と体が整うヨガ 大石 修子					
13:30	NEW 予約制 13:45～14:30 AntiGravity® FunMix 最終週のみOpen Chihiro/MihoSally	13:35～14:20 ホットヨガリンパフロー シンプルなヨガと セルフケア 成田 瑞穂	13:50～14:35 Balletone 辻 妙子		13:10～13:55 キックシェイプ YOCO		予約制		
14:00	休館日						14:20～15:05 AntiGravity® FunBasic※2 YUCA/Mayee		
14:30							予約制		
15:00		※1/8（金）～当面の間【短縮営業時間】 火曜日～金曜日 10：00～20：00 土曜日 通常営業 9：00～20：00 日曜日 通常営業 8：00～18：00 ※ジムエリアのご利用は閉館時間の30分前まで					15:25～16:10 AntiGravity® FunMix※3 Mayee/YUCA		
15:30						予約制	16:20～17:05 ホットヨガミドル ビギナーから ミドルへの第一歩 成田 瑞穂		
16:00							予約制		
16:30							16:30～17:15 AntiGravity® Rest YUCA/Mayee		
17:00						17:00～17:30 UBOUND 熊谷 美咲			
17:30			17:10～17:55 POWER HIPNESS 熊谷 美咲				17:25～18:10 ホットヨガアドバンス 呼吸に意識を向けて チャレンジ 鈴木 瑞子		
18:00									
18:30		18:15～19:00 ホットヨガミドル 体幹を鍛えるヨガ 望月 理絵	18:15～19:00 スリムフローヨガ 内藤 美砂	18:15～19:00 美軸ライン® ホットストレッチ TOMOMI		18:30～19:15 ホットヨガビギナー 心と身体を労るヨガ ミカ			
19:00					18:50～19:35 スリムフローヨガ				
19:30									
20:00	19時35分までのレッスンは実施します ※以降のレッスンは閉講となります 20時00分 完全退館にご協力をお願いします					【予約制度について】 ・同時に2枠までご自身でご予約(電話等不可) ・20日から次月1ヶ月分の予約可能 ・予約・キャンセルはレッスン開始20分前まで(WEB上でご自身で登録が必要。電話等不可) ・20分前までにご予約が無い場合、空き枠があってもご参加いただけません ・場所予約が可能です			
20:30									
21:00									
21:30									
22:00						【定員について】 ●マットを使用するプログラム 30名 ●UBOUND 30名 ●AntiGravity® 18名 Openクラス 16名 ●上記以外のプログラム 28名			
22:30	予約制 ⇒こちらのクラスは ご予約が必要となります								
23:00									