

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	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
								休 館 日					
10:00	10:00~ サーキットWO	10:00~10:45 ピラティス 岡田 純子	10:00~ サーキットWO	10:00~10:45 ベリーダンス 牧口 順子	10:00~ サーキットWO	10:00~10:45 リラックスヨガ ヨーコ	10:00~ サーキットWO		10:00~10:45 シェイプボクシング 鈴木 奈津子	10:00~ サーキットWO	10:10~10:55 ホットベルビック ストレッチ 石岡 ゆか		9:45~ サーキットWO
10:30	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー 伊藤 恵美子												
11:00	11:00~ サーキットWO	11:05~11:50 ZUMBA 関 真紀	11:00~ サーキットWO	11:05~11:35 K-1 FIT FIGHT 兼尾 裕美	11:00~ サーキットWO	11:05~11:50 フラダンス 田辺 紀子	11:00~ サーキットWO		11:05~11:50 バレエ chico		11:25~12:10 ホットヨガ リンパフロー Marina		
11:30	11:25~12:10 ホットヨガ リフレッシュ 兼尾 裕美												
12:00	12:00~ サーキットWO	12:10~12:40 K-1 FIT FIGHT 兼尾 裕美		11:55~12:40 リラックスヨガ 萩原 香		12:10~12:55 メガダンス osaya			12:10~12:40 UBOUND30 兼尾 裕美				
12:30	12:40~13:25 ホットヨガ 骨盤調整 HIROE												
13:00		13:00~13:45 リラックスヨガ 小松 ひとみ	13:00~ サーキットWO	13:10~13:55 ピラティス 富山 和江	13:00~ サーキットWO	13:15~14:00 24式太極拳 小松 ゆき子	13:00~ サーキットWO		13:00~13:45 ピラティス 今井しのぶ	13:00~ サーキットWO	12:40~13:25 ホットヨガ ビギナー 川谷 幸子		
13:30													
14:00		14:05~14:50 美軸ライン エクササイズ 岡部 すみれ		14:15~14:45 ZUMBA 関 真紀		14:20~15:05 モナリザ 富山 和江			14:05~14:50 ChoreoSpirals 今井しのぶ		13:55~14:40 ホットヨガ デトックス 山田 桜		
14:30													
15:00		15:10~15:40 エアロピクス 岡部 すみれ		15:05~15:50 フラダンス 郡山 秀子		15:25~15:55 UBOUND30 兼尾 裕美			15:10~15:55 POWER HIPNESS 山田 桜		15:10~15:55 Re:style 津嶋恵利子		
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30		18:00~18:45 UBOUND45 飯塚 佑衣		18:05~18:50 ホットヨガ 骨盤調整 土師 恵		18:00~18:45 スリムフローヨガ ヨーコ			18:25~19:10 UBOUND45 山田 桜		16:25~17:10 ホットヨガ 骨盤調整 ヴェルデ ひとみ		
19:00	18:50~19:35 ホットピラティス 新名 孝子												
19:30		19:05~19:50 リラックスヨガ 渡部 利香		19:20~19:50 ホットPOWER HIPNESS 飯塚 佑衣		19:05~19:50 ChoreoSpirals 栗原 美奈							
20:00	20:05~20:50 ホットヨガ デトックス 新井 里江子												
20:30		20:10~20:55 メガダンス JUN		20:20~21:05 ホットヨガ ビギナー チカコ		20:10~20:55 ハイブリッドボクシング 栗原 美奈							
21:00		21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝	男性IR										
21:30	21:20~22:05 ホットヨガ リンパフロー 新井 里江子												
22:00													

【スタジオレッスン】

- ・定員はピンク枠30名・緑枠40名・青枠42名とさせていただきます。
- ※FIAガイドラインによる十分な間隔確保の為
- ・ホットレッスンの連続受講はお控えください。(POWER HIPNESSとの連続は可)
- ※レッスンは変更することがございます。

【ジムエリアレッスン】

- ・サーキットレッスンは定員4名とさせていただきます。