

5TH ANNIVERSARY SPECIAL WEEK

	10/2(THU)			10/4(SAT)			10/5(SUN)			10/6(MON)			10/7(TUE)			10/8(WED)				
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア		
9:00																			9:00	
9:30																			9:30	
10:00																			10:00	
10:30	10:15～11:00 LES MILLS BODYPUMP 高橋	10:30～11:15 バレトン45 ～バレエフィットネス 全身運動～ ヴェルデひとみ		10:00～11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 石田智裕×MISUZU	10:15～11:00 リラククスヨガ45 ～からだが目覚める～ 尾代智子			10:15～11:00 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ mie		10:15～11:00 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 島山和江		10:15～11:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15～11:00 スリムフロー ユーガ 45 流れるように行うやさしいヨガ ユーコ			10:30～11:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理		10:30		
11:00			11:05～11:20 筋膜リリース								11:00～11:45 HOTYOGAコア45 毎回同じ内容で安心のヨガ MAI	11:05～11:20 筋膜リリース		11:05～11:20 ぼかぼかストレッチ	10:45～11:30 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンスフィットネス NOBU		11:05～11:20 お腹引き締め	11:00		
11:30	11:25～12:10 LES MILLS DANCE ダンスエクササイズ AMI	11:35～12:20 リラククスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武藤志保	11:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	11:30～12:15 K-POPDANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	11:20～12:05 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ かなで ～STRENGTH～	11:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	11:15～12:15 トレーニングの質を 高める方法 B-STトレーナー	11:30～12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ mie	11:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	11:20～12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai*Mai	11:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	11:20～12:05 チョアチョアフィット KPOP＋筋トレ IZUMI	11:20～12:05 バレトン～スタンディングフロー～ バレエ系有酸素エクササイズ 安東玲佳	11:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	11:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	11:50～12:35 LES MILLS DANCE AMI×KAJIWARA	11:45～12:30 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 尾島真理	11:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	11:30	
12:00																			12:00	
12:30	12:35～13:20 GLAMUSCLE Fit 自重負荷筋トレプログラム SHIHO	12:50～13:35 ピラティス45 ～骨盤/バランス調整～ 前川尚子	12:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	12:35～13:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ kaho	12:30～13:30 足底からアプローチする 姿勢を良くするためのセミナー B-STトレーナー	12:30～ ティルトレ 筋トレ教えます		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史	12:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	12:30～13:15 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンスフィットネス Kyoko	12:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	12:15～13:00 HOTYOGAデギナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデひとみ	12:25～13:10 リラククスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 阪本美佳子	12:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	12:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	13:05～13:20 お腹引き締め	13:05～13:50 www! PILA ヒップアップエクササイズ MISUZU	13:00～13:45 HOTYOGAデギナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ ユーコ	13:05～13:20 ぼかぼかストレッチ	12:30
13:00													12:30～13:30 LES MILLS BODYPUMP 長澤 蕨宏 ×かなで						13:00	
13:30	13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ TAKUMI	14:15～15:00 Sintex 背骨と股関節の調律エクササイズ 井上トキ子	13:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	13:35～14:20 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho		13:30～ ティルトレ 筋トレ教えます		14:00～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU×SHUNSUKE	14:00～14:45 パワーヨガ45 立位中心のヨガ 高岩加奈子	13:30～14:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 松成広子	13:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	13:30～14:15 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ REIKO	13:35～14:20 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka	13:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	13:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	14:20～15:20 LES MILLS BODYCOMBAT YUTO×KAJIWARA	14:15～15:00 HOT美軸ラインストレッチ45 立つ、歩くをスムーズにするストレッチ 渡辺美佐子	14:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	13:30	
14:00																			14:00	
14:30																			14:30	
15:00	15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利智美	15:05～15:20 ぼかぼかストレッチ	15:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	14:45～15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU	15:25～16:10 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:30～ ティルトレ 筋トレ教えます		15:15～16:00 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO	15:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	15:00～15:45 リラククスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸	15:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	14:45～15:30 HOTYOGAデギナー45 リンパの流れを整えるヨガ REIKO	14:50～15:35 フラダンス45 ハワイの民族舞踊 中村麻衣	15:05～15:20 筋膜リリース	15:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	15:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	15:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	15:00		
16:00																			16:00	
16:30	16:15～17:00 ベリーダンス45 ウエスト周りのしなやかに使うダンス 平山美代子	16:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	16:30～ ティルトレ 筋トレ教えます	16:00～16:45 LES MILLS DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	16:40～17:40 HOTピラティス 谷野智子	16:30～ ティルトレ 筋トレ教えます		16:30～17:15 リラククスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井里江子	16:30～ ティルトレ 筋トレ教えます									16:30		
17:00																			17:00	
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30	S席/880円 A席/0円			17:05～18:05 LES MILLS BODYJAM ダンスエクササイズ KAJIWARA															18:30	
18:30	18:35～19:35 UBOUND SHUNSUKE×MAI																		18:30	
19:00																			19:00	
19:30																			19:30	
20:00	19:55～20:40 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋彩香	20:10～20:55 リラククスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香	19:30～ ティルトレ 筋トレ教えます																20:00	
20:30																			20:30	
21:00	21:00～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT いっちょ。×SHUNSUKE	21:15～22:00 骨盤エクササイズ45 歪み、コリ等の不調改善 鳥越玲子																	21:00	
21:30																			21:30	
22:00																			22:00	
22:30	S席/1650円 A席/1100円																		22:30	
23:00																			23:00	

5周年スペシャルレッスン（青枠・オレンジ枠）は、所有枠外で別途ご予約をお取りいただけます。