

	月					火					水				
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
10:00	モーニングヨガ 10:00-11:00 ヴェルデひとみ	ロウ 10:00-10:45 KOTARO	10:00-10:20 <b>目覚めのボール</b> 10:30-10:45 <b>モーニングストレッチ</b>			ラジオ体操 9:50-10:00	ダンス 10:10-11:10 設楽	ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO	10:05-10:25 シナプロロジー		ゆうゆう体操 9:50-10:00	楽々ボール体操 10:15-10:55	ZUMBA 10:15-11:15 吉田(由)	10:30-10:50 <b>目覚めのボール</b> 11:00-11:15 <b>モーニングストレッチ</b>	
11:00	ファットバーナー 11:10-12:10 井田	スポーツボイス フィットネス 11:10-12:00 ヴェルデひとみ	ベリーダンス 11:00-12:00 GIRI	10:55-11:15 <b>シナプロロジー</b>		太極拳24式 11:25-12:25 羽根田	楽しく整体 11:15-12:15 小山	ソフトホットヨガ 11:30-12:10 MIRIA	CORE 11:15-11:45 11:55-12:10 ショートエクササイズ		カキラ 11:10-12:00 長谷川	スタート 11:30-12:15 北出	新日本舞踊 (有料クラス) 11:30-12:30 華音		
12:00	ボディバンプ40 12:25-13:05 ジョリー	バーオソル 12:15-13:05 稲生	ソフトホットヨガ 12:40-13:20 宮沢		整理券/定員70名 骨盤コントロール 12:40-13:40 村上	スタート 12:30-13:15 黒川	太極拳 (有料クラス) 12:40-13:40 羽根田				初ジャズダンス 12:15-13:00 田畑	ステップ中級 12:30-13:20 長谷川		12:30-13:00 <b>健康体操</b>	
13:00	ZUMBA 13:15-14:15 稲生	モナリザ エクササイズ 13:15-14:15 萌	ホットヨガ 13:30-14:30 やよい			ストレッチボール 13:30-13:50					ボディバンプ 13:15-14:15 KEN	アライメント& ストレッチ 13:35-14:20 田畑	ホットヨガ 13:30-14:30 HIROMI		
14:00	ステップ初級 14:30-15:15 BUNKI	リラクゼーション ヨガ 14:30-15:30 萌	ホットOXIGENO 14:45-15:25 やよい	CORE 14:30-15:00		ダンス ワークアウト 13:55-14:45 MAHMI	ピラティス ビューティー (有料クラス) 14:00-15:00 村上	スタイルヨガ 14:00-14:45 宮沢			ステップ初級 14:30-15:15 小口	ダンススキル 14:35-15:20 田畑	14:45-15:05 ホットヨガ入門 (無料)	14:40-15:00 <b>KENDAMA</b>	水泳教室・初級 (有料クラス) 13:40-14:40
15:00	ダンス初級 15:30-16:15 BUNKI	アロマリラククス 15:45-16:45 清水			ファットバーナー 15:00-16:00 柳井	リモス45 15:15-16:00 KAORI	Body ART 15:00-16:00 松原				ロウ 15:30-16:15 小口	ジャズダンス (有料クラス) 15:30-16:45 田畑	骨盤調整ホットヨガ 15:15-16:15 HIROMI		水泳教室・初心 (有料クラス) 14:50-15:50
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	ファットバーナー 19:00-20:00 池田	バレエ (有料クラス) 18:30-19:30 竹内	ソフトホットヨガ 19:20-20:00 HIROMI	19:20-19:40 <b>KENDAMA</b>				<b>NEW!</b> ホットヨガ 18:00-19:00 MAIKO					ホットヨガ 19:00-20:00 MAYA		
20:00	股関節ストレッチ 20:15-21:00 田畑	トッシュズバレエ (有料クラス) 19:35-19:55	疲労回復ホットヨガ 20:15-21:15 HIROMI	19:50-20:00 二の腕シェイプ	カキラ 19:15-20:00 柳井	スタート 20:15-21:00 清水	ステップ中級 20:15-21:05 柳井	ソフトホットヨガ 19:20-20:00 S-MAKO	TOP RIDE (有料) 19:15-20:15 KEN		やさしいYOGA 19:20-20:00 KEIKO	ダンス 19:15-20:00 芹川			
21:00	スタイルヨガ 21:15-22:00 RION	コンバットショート 20:15-20:45	ウェストシェイプ 20:50-21:00	SHAPE 20:10-20:40		スタート 20:15-21:00 清水	ステップ中級 20:15-21:05 柳井	ホットヨガ 20:15-21:15 S-MAKO			ファットバーナー 20:15-21:15 吉田(由)	ピラティス 20:15-21:15 かず	ソフトホットヨガ 20:15-20:55 KEIKO	20:05-20:20 はじめてViPR	
22:00	ViPR 22:10-22:40	リズムダンス 21:15-22:00 田畑	ホットヨガ 21:30-22:30 YAMADY		21:15-21:30 ウェストシェイプ	ボディコンバット45 21:45-22:30 KEN	<b>NEW!</b> ダンスエアロ 21:30-22:30 森	スタイルアップ ホットヨガ 21:30-22:30 MARU			ボディバンプ 21:30-22:30 MOMO	ZUMBA 21:35-22:35 吉田(由)	リラククス ホットヨガ 21:15-22:15 KEIKO	SHAPE 20:30-21:00	
23:00		ストレッチボール 22:10-22:40													

※グレーのプログラムは体力/年齢に関わらずご参加いただけるプログラムです。赤枠は時間、担当者など変更があった箇所です。  
 ※ステップ・ボディバンプ・ストレッチボール・バランスボール等、道具を使用するプログラム・15分間のショートプログラム(ラジオ体操は除く)は途中入場を一切お断りしております。  
 ※HOTスタジオの定員は「ストレッチマット使用クラス35名」「ストレッチボール使用クラス27名」「その他のプログラム35名」とさせていただきます。  
 ※道具(ストレッチマット・ステップ台)を使用するクラスは、ご自分の道具のみご用意くださいますようお願いいたします。  
 ※マットやボール等の準備後長時間離れることや、別のレッスンを受講する事はご遠慮ください。

スタジオ参加の皆様へお願い  
 「スタジオ参加にあたり荷物を置いての場所取り又は、  
 5分以上の離席はご遠慮ください。」

**はHOTYOGA(有料)プログラムです。**  
 フィットネス会員の方は 40分 ¥700 / 1回(税抜)  
 60分 ¥1,000 / 1回(税抜) にご利用いただけま

	木					金	土					日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
10:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	ベリーダンス エクササイズ 10:00-10:45 庄山	目覚めのポール 10:00-10:20	朝ラウンジ体操 10:30-10:50	※ラウンジで行います。											
11:00	ステップ初級 10:50-11:35 谷川	骨盤体操 11:00-12:00 高畑	リラックス ホットヨガ 11:00-12:00 MAYA		水中ウォーキング 11:00-11:45 ASAO	骨盤体操 10:30-11:30 木村	バレエ (有料クラス) 10:35-11:35 金澤	スタイルアップ ホットヨガ 10:30-11:30 NAOKO			ロウ 10:20-11:05 清水		ホットヨガ 10:30-11:30 MICHIKO			
12:00	NEW! ステップ入門20 11:50-12:10	整理券/定員40名				アロマリラックス 11:45-12:45 木村	トシューズバレエ (有料クラス) 11:40-12:00	リラックス ホットヨガ 11:45-12:45 KEIKO			ボディバンプ 11:20-12:20 ジョリー	マカナ・ラニフラ (有料プログラム) 11:30-12:30 佐々木	ソフトホットヨガ 11:45-12:25 MIRIA			
13:00	コンバットショート 12:20-12:50	スタート 12:15-13:00 北出	スタイルヨガ30 MIRIA			ボディコンバット 13:00-14:00 KEN	ミドル 12:15-13:15 AYANA	ソフトホットヨガ 13:00-13:40 MARU			ボディコンバット45 12:35-13:20 MOMO	リモス60 12:45-13:45 KAORI	ホットヨガ 12:45-13:45 澄子			
14:00	ウエストシェイブ 12:55-13:05	姿勢調整 エクササイズ 13:10-13:55 神谷			アクアピクス 13:15-14:00 北出	OXIGENO 14:15-15:00 野村	ボディフレックス サミット 13:30-14:30 FUJI		TOP RIDE (有料) 14:00-15:00 ジョリー		骨盤コントロール 14:00-15:00 村上	スタイルヨガ 14:00-14:45 ASAMI	ホットバーオソル 14:00-15:00 AYANA	STYLE 14:00-14:30		
15:00	イシュタヨガ 14:15-15:15 吉田(美)	太極拳入門 14:05-14:25	ソフトホットヨガ 14:15-14:55 NAOKO	骨盤調整 らくらくストレッチ 14:30-14:50		ファットバーナー 15:15-16:15 野村	スタイルヨガ45 14:45-15:30 FU-KA		SHAPE 15:30-16:00		スタート 15:30-16:15 AYANA	ピラティスwith (有料クラス) 15:15-16:15 村上	スタイルアップ ホットヨガ 15:15-16:15 宮沢			
16:00	OXIGENO 15:30-16:15 野村	書道クラブ (有料クラス) 15:40-16:40 宇田川	ラテンダンス 15:30-16:30 小林	CORE 15:00-15:30		骨盤ストレッチ 16:30-17:30 野村	ストレッチポール 16:15-16:30	ソフトホットヨガ 15:45-16:25 YAMADY			Body ART 16:30-17:15 AYANA		ヒーリングホットヨガ 16:30-17:30 S-MAKO			
17:00							ウエストシェイブ	ホットヨガ 16:45-17:45 YAMADY	ViPR20 17:00-17:20							
18:00			NEW! ソフトホットヨガ 18:20-19:00 SATO			ボディバンプ40 17:50-18:30 MOMO	やさしいジェンベ 17:50-18:35									
19:00	ステップ初級 19:00-19:45 清水	19:20-19:35 ウエストシェイブ	ホットヨガ 19:15-20:15 YOCO			ステップ初級 18:45-19:30 BUNKI	アフリカンダンス 18:45-19:30									
20:00	ボディコンバット 20:00-21:00 MOMO	ストレッチポール 19:45-20:15														
21:00		中国式武術 (有料クラス) 20:30-21:30 羽根田	リラックス ホットヨガ 20:30-21:30 YOCO	STYLE 20:30-21:00												
22:00	ボディバンプ40 21:15-21:55 ジョリー	NEW! スタート 21:45-22:30 森	ソフトホットヨガ 21:45-22:25 MANA	二の腕シェイブ 21:05-21:15												
23:00	ViPR 22:10-22:40															

休館日

～ 整理券配布のご案内 ～

混み合っているレッスン(整理券/定員70名)があるレッスン)

に関しましては整理券を配布しております。  
整理券の配布はレッスン開始45分前より  
2Fフロントにて配布致します。

NEW! Newインストラクターの紹介

森インストラクター / (火) 21:30～(木) 21:45～  
9月まで「Night AQUA」を担当していたインストラクターです。  
10月からはスタジオでエアロを担当します。

芹川インストラクター / (水) 19:15～  
アーティストの振り付けやバックダンサーを経験。  
「どんな人でも必ず踊れるようになる」をモットーに  
レッスンを担当いたします。

MAIKOインストラクター / (火) 18:00～  
ホットヨガのクラスを担当。さわやかな笑顔とともに  
心と身体の健康を皆様にお伝えしていきます。

SATOインストラクター / (木) 18:20～  
ソフトホットヨガ担当。汗を流す気持ちよさや  
冷えた体の温め方を丁寧にご案内します。

※グレーのプログラムは体力/年齢に関わらずご参加いただけるプログラムです。赤枠は時間、担当者など変更があった箇所です。  
※ステップ・ボディバンプ・ストレッチポール・バランスボール等、道具を使用するプログラム・15分間のショートプログラム(ラジオ体操は除く)は途中入場を一切お断りしております。  
※HOTスタジオの定員は「ストレッチマット使用クラス35名」「ストレッチポール使用クラス27名」「その他のプログラム35名」とさせていただきます。  
※道具(ストレッチマット・ステップ台)を使用するクラスは、ご自分の道具のみご用意くださいますようお願いいたします。  
※マットやボール等の準備後長時間離れることや、別のレッスンを受講する事はご遠慮ください。

スタジオ参加の皆様へお願い  
「スタジオ参加にあたり荷物を置いての場所取り又は、  
5分以上の離席はご遠慮ください。」

はHOTYOGA(有料)プログラムです。  
フィットネス会員の方は 40分 ¥700 / 1回(税抜)  
60分 ¥1,000 / 1回(税抜) にご利用いただけま