

【2019年6月～スタジオプログラム】

※各スタジオご入場前の整理に関して
荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
(スタッフが荷物を確認した場合は、フロントにてお預かりさせていただきます。)

※各スタジオへのご入室の際は、お着替え後や
ロッカーにお荷物を入してから、お願い致します。

整理券に関して
対象のレッスンは、レッスン開始30分前から
配布致し、開始5分前で終了となります。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日		
	1stスタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ	1stスタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ	1stスタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ	1stスタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ		1stスタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ	1stスタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ
9:00				LES MILLS															
9:30	9:30 10:30 太極拳 60 Shingaki	9:45 10:45 リラックスヨガ 60 Kon	9:45 10:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 矢野 夏奈	9:30 10:30 BODYBALANCE 60 小林 美和	9:45 10:45 フローヨガ 60 MIYA	9:45 10:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 御手洗 香代	9:30 10:30 ピラティス 60 豊福 美幸	9:45 10:45 フローヨガ 60 TOMOKO	9:45 10:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 梅崎 直子	9:30 10:15 ベーシックエアロ 45 原田 京	9:45 10:45 フローヨガ 60 MIYA	9:45 10:35 【整理券】 寝ヨガ 50 石原 亜美							
10:00																			
10:45	10:45 11:45 姿勢&機能改善 エクササイズ60 井上 淳	11:15 12:15 フローヨガ 60 YOKO	11:45 12:35 【整理券】 寝ヨガ 50 石原 亜美	10:45 11:30 ZUMBA 45 u-carry	11:15 12:15 リラックスヨガ 60 御手洗 香代	11:15 12:05 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 矢野 夏奈	10:45 11:30 ベーシックステップ 45 村山 綾乃	11:15 12:15 ベーシックヨガ 60 TOMOKO	11:15 12:05 【整理券】 ベーシックヨガ 50 TOMOKO	10:30 11:15 骨盤コアストレッチ 45 原田 京	11:15 12:15 パワーヨガ 60 MIYA	11:45 12:35 【整理券】 骨盤矯正ヨガ 50 中平 由佳							
11:00																			
11:45	12:00 12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	12:00 13:00 YOKO	12:45 13:35 【整理券】 寝ヨガ 50 石原 亜美	11:45 12:45 パワーヨガ 60 MIYA	12:45 13:35 【整理券】 骨盤矯正ヨガ 50 石原 亜美	12:45 13:35 【整理券】 BODYBALANCE 45 小林 美和	13:00 13:45 BODYPUMP 45 小林 美和	13:00 14:00 リラックスヨガ 60 IKUMI	13:00 14:00 リラックスヨガ 50 Asha	12:45 13:45 ZUMBA 60 u-carry	13:00 14:00 リラックスヨガ 60 佐藤 萌	11:30 12:30 フラダンス 60 中川 真由美							
12:00																			
12:45	13:00 13:45 SH'BAM 45 奥山 妙子	13:00 14:00 ベーシックヨガ 60 児玉 沢子	13:00 14:00 【整理券】 オリジナルエアロ 60 鈴木 宏亮	13:00 13:45 筋膜リリース 45 吉田 永司	13:00 14:00 リラックスヨガ 60 Asha	13:00 14:00 リラックスヨガ 50 IKUMI	13:00 14:00 リラックスヨガ 60 IKUMI	13:00 14:00 リラックスヨガ 60 佐藤 萌	13:00 14:00 リラックスヨガ 60 佐藤 萌	12:45 13:35 LES MILLS メガダンス 45 鈴木 友理	13:45 14:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 SAORI	11:45 12:30 ラテンエクササイズ 45 向井 志保							
13:00																			
13:45	14:00 14:45 ベーシックエアロ 45 久高 勝巳	14:00 14:50 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 SAE	14:15 15:15 リトモス 60 堀 成伸	14:30 15:30 フローヨガ 60 YUMI	14:15 15:05 【整理券】 ベーシックヨガ 50 TOMOKO	14:00 14:45 BODYBALANCE 45 小林 美和	14:15 15:05 【整理券】 骨盤矯正ヨガ 50 江藤 成美	14:00 14:45 LES MILLS TONE 45 小林 美和	14:15 15:05 【整理券】 骨盤矯正ヨガ 50 江藤 成美	14:00 14:45 LES MILLS TONE 45 小林 美和	14:50 15:50 フローヨガ 60 SAORI	13:45 14:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 SAORI							
14:00																			
14:45	15:00 16:00 ハウスダンス 60 SHINJI	15:15 16:15 リラックスヨガ 60 SAE	15:45 16:35 【整理券】 骨盤矯正ヨガ 50 くるみ	15:30 16:15 BODYCOMBAT 45 中山 瑠美子	15:45 16:35 【整理券】 リンパヨガ 50 小林 美和	16:15 17:15 フリースタイル 〜スキルアップクラス〜 SHINJI	15:00 16:00 ヒップホップ 60 SHINJI	15:15 16:00 筋膜リリース 45 井上 淳	15:45 16:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 くるみ	15:00 16:00 バレエ 60 杏奈	14:50 15:50 フローヨガ 60 SAORI	15:45 16:35 【整理券】 ベーシックヨガ 50 TOMOKO							
15:00																			
15:45	16:00 16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 SHINJI	16:15 17:00 【整理券】 リラックスヨガ 60 SAE	16:15 17:05 【整理券】 寝ヨガ 50 鈴木 友理	16:15 17:15 SH'BAM 45 NANAMI	16:15 17:15 SHINJI	16:30 17:30 オリジナルエアロ 60 高柴 大雅	16:15 17:15 SHINJI	16:30 17:30 オリジナルエアロ 60 高柴 大雅	16:15 17:15 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 くるみ	16:30 17:30 オリジナルエアロ 60 高柴 大雅	17:40 18:10 【整理券】 ステップ中級30 高柴 大雅	16:15 17:00 SH'BAM 45 NANAMI							
16:00																			
16:45	17:00 17:00 LES MILLS BODYATTACK 60 吉田 永司	17:15 18:15 【整理券】 リラックスヨガ 50 くるみ	17:15 18:05 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Keiko	17:00 18:00 BODYCOMBAT 45 中山 瑠美子	17:00 18:00 【整理券】 リンパヨガ 50 小林 美和	17:15 18:15 フリースタイル 〜スキルアップクラス〜 SHINJI	17:00 18:00 筋膜リリース 45 井上 淳	17:00 18:00 筋膜リリース 45 井上 淳	17:00 18:00 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 くるみ	17:00 18:00 バレエ 60 杏奈	17:30 18:15 【整理券】 マーシャル 45 菊地	16:15 17:05 寝ヨガ 50 鈴木 友理							
17:00																			
17:45	18:00 18:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 SHINJI	18:15 19:15 【整理券】 リラックスヨガ 50 くるみ	18:15 19:05 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Keiko	18:00 19:00 BODYCOMBAT 45 中山 瑠美子	18:00 19:00 【整理券】 リンパヨガ 50 小林 美和	18:15 19:15 フリースタイル 〜スキルアップクラス〜 SHINJI	18:00 19:00 筋膜リリース 45 井上 淳	18:00 19:00 筋膜リリース 45 井上 淳	18:00 19:00 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 くるみ	18:00 19:00 バレエ 60 杏奈	18:30 19:15 【整理券】 マーシャル 45 菊地	17:15 18:05 寝ヨガ 50 鈴木 友理							
18:00																			
18:45	19:00 19:45 ピラフェクト 45 井上 淳	19:00 20:00 ピラ-ヨガ 60 michie	19:00 19:50 【整理券】 寝ヨガ 50 鈴木 友理	19:15 20:15 メガダンス 60 RURI	19:10 20:10 リラックスヨガ 60 山下 久美子	19:00 19:50 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Kon	19:15 20:00 Bタエ・ポー 45 Yoshiko	19:00 20:00 フローヨガ 60 SAORI	19:00 19:50 【整理券】 ストレッチヨガ 50 長南 夏海	19:15 20:00 ベーシックエアロ 45 久高 勝巳	19:00 20:00 ベーシックヨガ 60 工藤 純子	19:00 19:50 ベーシックヨガ 50 井上 静香							
19:00																			
19:45	20:00 21:00 BODYJAM 60 RIKI	20:10 21:00 【整理券】 リンパヨガ 50 鈴木 友理	20:10 21:00 【整理券】 BODYCOMBAT 60 中山 瑠美子	20:30 21:30 BODYCOMBAT 60 中山 瑠美子	20:45 21:45 フローヨガ 60 山下 久美子	20:10 21:00 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Kon	20:15 21:00 ベーシックステップ 45 高山 英士	20:30 21:30 ベーシックヨガ 60 長南 夏美	20:10 21:00 【整理券】 リラックスヨガ 50 日景 あずさ	20:15 21:15 BODYPUMP 60 小林 美和	20:45 21:45 フローヨガ 60 庄司 絵美	20:10 21:00 【整理券】 骨盤矯正ヨガ 50 鈴木 友理							
20:00																			
20:45	21:15 22:15 LES MILLS BODYATTACK 60 野邊 和輝	21:15 22:05 【整理券】 ベーシックヨガ 60 佐藤 萌	21:15 22:05 【整理券】 筋膜リリースヨガ 50 庄司 絵美	21:45 22:15 【整理券】 ポールストレッチ 中山 瑠美子	21:15 22:15 オリジナルエアロ 60 高山 英士	21:15 22:15 オリジナルエアロ 60 高山 英士	21:15 22:15 オリジナルエアロ 60 長南 夏美	21:15 22:05 【整理券】 リラックスヨガ 50 日景 あずさ	21:15 22:05 【整理券】 リンパヨガ 50 日景 あずさ	21:30 22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:30 22:15 フローヨガ 60 庄司 絵美	21:15 22:05 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Keiko							
21:00																			
21:45	22:00 22:00 LES MILLS BODYATTACK 60 野邊 和輝	22:00 22:00 【整理券】 リラックスヨガ 60 佐藤 萌	22:00 22:00 【整理券】 筋膜リリースヨガ 50 庄司 絵美	22:00 22:00 【整理券】 ポールストレッチ 中山 瑠美子	22:00 22:00 オリジナルエアロ 60 高山 英士	22:00 22:00 オリジナルエアロ 60 高山 英士	22:00 22:00 オリジナルエアロ 60 長南 夏美	22:00 22:00 【整理券】 リラックスヨガ 50 日景 あずさ	22:00 22:00 【整理券】 リンパヨガ 50 日景 あずさ	22:00 22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	22:00 22:00 フローヨガ 60 庄司 絵美	22:00 22:00 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Keiko							
22:00																			

●安全確保と健康上の為、プログラム開始時間を過ぎての参加は出来ません。
また、全てのプログラムにおいて体調不良以外の途中退場はご遠慮ください。