

【2019年7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 江藤 成美	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 Naoko	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 Naoko	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 永可	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】 ヒーリングヨガ 50 矢野 夏奈	11:45 12:45 パリーダンス 60 平山 美代子		12:45 13:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Naoko	11:30 12:30 フラダンス 60 中川 真由美	12:45 13:45 ZUMBA 60 u-carry	12:45 13:35 【整理券】 骨盤矯正ヨガ 50 中平 由佳							
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】 ヒーリングヨガ 50 SAE	13:00 14:00 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 永可	12:45 13:35 骨盤矯正ヨガ 50 石原 亜美	13:00 13:45 BODYPUMP 45 小林 美和	13:00 14:00 リラックスヨガ 60 IKUMI	12:45 13:35 【整理券】 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	13:45 14:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 SAORI							
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 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	15:00 16:00 【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	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	15:00 16:00 パレエ 60 杏奈	15:45 16:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 くるみ	15:00 16:00 パレエ 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 リラックスヨガ 60 SAE	16:15 17:00 【整理券】 骨盤矯正ヨガ 50 くるみ	16:15 17:05 BODYCOMBAT 45 中山 瑠美子	16:15 17:15 リトモス 60 堀 成伸	16:15 17:15 【整理券】 ベーシックヨガ 50 TOMOKO	16:15 17:15 フリースタイル 〜スキルアップクラス〜 SHINJI	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	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 ステップ中級30 高柴 大雅	17:45 18:35 【整理券】 ストレッチヨガ 50 井上 静香							
16:00																			
16:15	16:15 17:00 SH'BAM 45 NANAMI	16:15 17:00 山下 久美子	16:15 17:05 【整理券】 寝ヨガ 50 鈴木 友理	16:15 17:15 パレエ 60 宮里 愛梨	16:45 17:30 筋膜リリース 45 高橋 直之	16:15 17:15 フリースタイル 〜スキルアップクラス〜 SHINJI	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	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 ステップ中級30 高柴 大雅	17:45 18:35 【整理券】 ストレッチヨガ 50 井上 静香							
17:00																			
17:15	17:15 18:15 BODYBALANCE 60 小林 美和	17:30 18:15 マーシャル 45 菊地	17:45 18:35 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Keiko	17:30 18:30 フローヨガ 60 庄司 絵美	17:15 18:05 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Keiko	17:15 18:15 フリースタイル 〜スキルアップクラス〜 SHINJI	17:15 18:15 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 くるみ	17:40 18:10 ステップ中級30 高柴 大雅	17:45 18:35 【整理券】 ストレッチヨガ 50 井上 静香	17:40 18:10 ステップ中級30 高柴 大雅	17:45 18:35 【整理券】 ストレッチヨガ 50 井上 静香	17:45 18:35 【整理券】 ストレッチヨガ 50 井上 静香							
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 オリジナルエアロ 45 久高 勝巳	19:00 20:00 マーシャル 60 MICHIO	19:00 19:50 【整理券】 ベーシックヨガ 50 井上 静香							
19:00																			
19:45	20:00 21:00 BODYJAM 60 RIKI	20:50 21:50 ベーシックヨガ 60 佐藤 萌	20:10 21:00 【整理券】 リンパヨガ 50 鈴木 友理	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																			
20:55	21:15 22:15 BODYATTACK 60 野邊 和輝	21:15 22:05 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	21:45 22:15 ポールストレッチ 中山 瑠美子	21:45 22:15 ポールストレッチ 中山 瑠美子	21:15 22:05 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Kon	21:15 22:15 オリジナルエアロ 60 高山 英士	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】 リラックスヨガ 50 日景 あずさ	21:30 22:15 BODYCOMBAT 45 吉田 永可	21:30 22:15 BODYCOMBAT 45 吉田 永可	21:15 22:05 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Keiko							
21:00																			
21:15	21:15 22:15 BODYATTACK 60 野邊 和輝	21:15 22:05 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	21:45 22:15 ポールストレッチ 中山 瑠美子	21:45 22:15 ポールストレッチ 中山 瑠美子	21:15 22:05 【整理券】 ヒーリングヨガ 50 Kon	21:15 22:15 オリジナルエアロ 60 高山 英士	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】 リラックスヨガ 50 日景 あずさ	21:30 22:15 BODYCOMBAT 45 吉田 永可	21:30 22:15 BODYCOMBAT 45 吉田 永可	21:15 22:05 【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。