

# 【2019年9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ってから、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				<b>LES MILLS</b>									休 館 日								
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 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 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 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 寝ヨガ 50 石原 亜美									
10:00																					
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 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 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 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 骨盤矯正ヨガ 50 中平 由佳									
11:00																					
11:45 12:30	<b>LES MILLS</b>			11:45 12:45 パワーヨガ 60 MIYA			11:45 12:45 パリーダンス 60 平山 美代子			11:30 12:30 フラダンス 60 中川 真由美											
12:00	12:00 12:45 BODYCOMBAT 45 吉田 永司																				
12:45 13:35	<b>LES MILLS</b>																				
13:00	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 オリジナルエアロ 60 鈴木 宏堯	13:00 13:45 筋膜リリース 45 吉田 永司	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	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	13:45 14:35 ヒーリングヨガ 50 SAORI									
14:00	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		14:00 14:45 BODYBALANCE 45 小林 美和			14:00 14:45 LES MILLS TONE 45 小林 美和											
15:00	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		<b>LES MILLS</b>			15:00 16:00 ヒップホップ 60 SHINJI			15:00 16:00 バレエ 60 杏奈	14:50 15:50 フローヨガ 60 SAORI										
16:00			15:45 16:35 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 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			15:45 16:35 ヒーリングヨガ 50 くるみ											
17:00										16:30 17:30 オリジナルエアロ 60 高柴 大雅											
18:00			17:45 18:35 リラックスヨガ 50 工藤 純子							17:40 18:10 ステップ中級30 高柴 大雅											
19:00	19:00 19:45 ピラフェクト 45 井上 淳	19:00 20:00 ピラーヨガ 60 michie	19:00 19:50 寝ヨガ 50 鈴木 友理	<b>RADICAL</b>	19:10 20:10 リラックスヨガ 60 山下 久美子	19:00 19:50 ヒーリングヨガ 50 Kon	19:15 20:00 Bタエ・ポー 45 Yoshiko			19:00 20:00 ストレッチヨガ 50 長南 夏海	19:00 20:00 マーシャル 60 MICHYO	19:00 19:50 ベーシックヨガ 50 井上 静香									
20:00	20:00 21:00 BODYJAM 60 RIKI		20:10 21:00 リンパヨガ 50 鈴木 友理	<b>LES MILLS</b>		20:10 21:00 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			20:10 21:00 リラックスヨガ 50 日景 あずさ	20:15 21:15 BODYPUMP 60 小林 美和	20:10 21:00 骨盤矯正ヨガ 50 鈴木 友理									
21:00	<b>LES MILLS</b>	20:50 21:50 ベーシックヨガ 60 佐藤 萌	21:15 22:05 筋膜リリースヨガ 50 庄司 絵美	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		21:15 22:15 オリジナルエアロ 60 高山 英士			21:15 22:05 リンパヨガ 50 日景 あずさ	20:45 21:45 フローヨガ 60 庄司 絵美										
22:00	21:15 22:15 BODYATTACK 60 野邊 和輝			21:45 22:15 ポールストレッチ 中山 瑠美子						21:30 22:15 BODYCOMBAT 45 吉田 永司											

●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。