

【2020年3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れてから、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	太極拳 60 shingaki		【整理券】	9:30 10:30 BODYBALANCE 60 相子 七海			9:30 10:30 ピラティス 60 豊福 美幸			9:30 10:15 ベーシックエアロ 45 原田 京		【整理券】								
10:00		9:45 10:45 リラックスヨガ 60 Kon	9:45 10:35 リンパヨガ 50 鈴木 友理		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		9:45 10:45 フローヨガ 60 TOMOKO		【整理券】								
10:30																				
11:00	10:45 11:45 姿勢&機能改善 エクササイズ 60 吉田 永司			10:45 11:30 ZUMBA 45 SAYAKA			10:45 11:30 ベーシックステップ 45 村山 綾乃			10:30 11:15 骨盤コアストレッチ 45 原田 京		【整理券】		10:30 11:30 フローヨガ 60 Asha		10:20 11:20 ベーシックヨガ 60 YOKO	【整理券】	10:30 11:30 フローヨガ 60 SAWA	10:20 11:20 フローヨガ 60 YOKO	【整理券】
11:15		11:15 12:15 フローヨガ 60 YOKO			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 YUMI		11:15 12:15 ベーシックヨガ 60 Naoko		【整理券】								
11:45			11:45 12:35 寝ヨガ 50 石原 亜美							11:30 12:30 フラダンス 60 中川 真由美		【整理券】								
12:00	LES MILLS 12:00 12:45 BODYCOMBAT 45 吉田 永司			11:45 12:45 パワーヨガ 60 MIYA			11:45 12:45 ベリーダンス 60 平山 美代子							11:45 12:30 ラテンエクササイズ 45 向井 志保		12:00 13:00 リラックスヨガ 60 Asha	【整理券】	11:45 12:45 VIPR 60 高橋 直之	11:45 12:45 ベーシックヨガ 60 YOKO	【整理券】
12:15														LES MILLS 12:45 13:45 BODYPUMP 60 福永 裕子		12:45 13:35 ベーシックヨガ 50 TOMO			12:15 13:05 ヒーリングヨガ 50 SAWA	
12:45																				
13:00	13:00 13:45 メカダンス 45 鈴木 友理			13:00 14:00 オリジナルエアロ 60 鈴木 宏堯			LES MILLS 13:00 13:45 BODYPUMP 45 AYA		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 中平 由佳						
13:15		13:00 14:00 ベーシックヨガ 60 児玉 沢子						12:45 13:35 骨盤矯正ヨガ 50 石原 亜美		12:45 13:45 リラックスヨガ 50 Asha		【整理券】								
13:30			【整理券】																	
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					14:00 14:45 BODYCOMBAT 45 AYA						14:00 14:45 LES MILLS BARRE 45 鈴木 友理		13:45 14:35 ヒーリングヨガ 50 SAORI	【整理券】	13:45 14:45 BODYCOMBAT 60 吉田 永司	14:00 14:50 リラックスヨガ 50 Yoshimi	
14:15				14:15 15:15 リトモス 60 堀 成伸			14:15 15:05 ベーシックヨガ 50 石原 亜美			14:15 15:05 骨盤矯正ヨガ 50 江藤 成美		【整理券】								
14:30																				
15:00	15:00 16:00 ハウズダンス 60 SHINJI			LES MILLS 15:30 16:15 BODYCOMBAT 45 中山 瑠美子			15:00 16:00 ピラーヨガ 60 江藤 成美			15:00 16:00 ヒップホップ 60 SHINJI				15:00 16:00 バレエ 60 ゆう		14:50 15:50 フローヨガ 60 SAORI	【整理券】	15:00 16:00 BODYATTACK 60 吉田 永司	15:15 16:15 フローヨガ 60 庄司 絵美	【整理券】
15:15		15:15 16:15 リラックスヨガ 60 SAE																		
15:45			15:45 16:35 骨盤矯正ヨガ 50 くるみ					15:45 16:35 筋膜リリースヨガ 50 Keiko												
16:00																				
16:15																				
16:30																				
16:45																				
17:00																				
17:15																				
17:30																				
17:45																				
18:00			【整理券】																	
18:15			17:45 18:35 リラックスヨガ 50 工藤 純子																	
18:30																				
18:45																				
19:00																				
19:15																				
19:30																				
19:45																				
20:00	LES MILLS 20:00 21:00 BODYJAM 60 RIKI			19:30 20:15 LES MILLS BARRE 30(+テック) 鈴木 友理			19:15 20:00 Bタエ・ポー 45 Yoshiko		19:00 20:00 フローヨガ 60 SAORI					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 ベーシックヨガ 50 井上 静香		
20:15			【整理券】																	
20:30																				
20:45																				
21:00	LES MILLS 21:15 22:15 BODYATTACK 60 野邊 和輝			20:30 21:30 BODYCOMBAT 60 中山 瑠美子			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					20:15 21:15 BODYPUMP 60 吉田 永司		20:45 21:45 フローヨガ 60 庄司 絵美		20:10 21:00 骨盤矯正ヨガ 50 鈴木 友理		
21:15																				
21:30																				
21:45																				
22:00				21:45 22:15 ホールストレッチ 中山 瑠美子			21:15 22:15 オリジナルエアロ 60 高山 英士													
22:15																				
22:30																				
22:45																				

休館日

●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。