

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:00	9:15~10:15 ピラティス 今井 沙那恵	9:30~10:30 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹	9:35~9:50 ラジオ体操 スタッフ				9:20~9:50 ボールストレッチ スタッフ			9:30~10:00 ホットストレッチ30 田丸 めぐみ		
10:00	10:25~10:55 はじめてエアロ 相沢 典代	10:45~11:45 ホットヨガ60 中村 美保	10:00~10:30 はじめてエアロ 青木 薫	10:00~10:45 ホットヨガ45 黒田 愛美	10:15~11:15 太極拳 中野 賢一	10:00~11:00 ホットヨガ60 三好 裕	10:00~10:50 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	10:00~10:50 ホットピラティス50 富樫 泰子	10:00~11:00 ラテンエアロ 白壁 しずえ	10:15~11:05 ホットヨガ50 田丸 めぐみ	10:00~10:45 マットエクササイズ 田中 絵梨	10:00~10:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子
11:00	11:05~11:35 ストレッチ 相沢 典代		10:45~11:45 ヨガ 青木 薫	11:00~11:30 ホットストレッチ30 黒田 愛美	11:25~12:10 ベーシックエアロ 野村 京子	11:15~11:45 ホットストレッチ30 小高 由里子	11:05~11:45 ローインパクトエアロ 中村 勝美	11:10~12:00 ホットヨガ50 富樫 泰子	11:10~12:10 ボディメイク 富沢 理恵	11:30~12:15 ホット骨盤 エクササイズ45 白壁しずえ	10:55~11:55 バレエ 田中 絵梨	10:45~11:45 ホットヨガ60 川名 絵里子
時間変更	11:45~12:45		11:55~12:45		時間変更							
12:00	オリジナルエアロ 相沢 典代	12:00~12:50 ホットヨガ50 三浦 順子	シェイプエアロ 金杉 智哉	12:15~13:15 ホット骨盤 エクササイズ60 山内るみ子	12:20~13:00 STEP1 野村 京子	12:00~13:00 ホットヨガ60 小高 由里子	11:55~12:35 けいらくストレッチ 中村 勝美	12:15~13:15 ホットリンパ エクササイズ60 新田 麻樹	12:20~13:20 バレエ 佐川 裕香	時間変更	12:10~12:55 ベーシックエアロ 石井 美栄	12:10~12:40 ホットストレッチ30 田中 絵梨
13:00	12:55~13:40 グループファイト45 八木 宏平	時間変更	13:00~14:00 エンジョイ・フラ アノラニ林	13:30~14:30 ホットピラティス60 青木 薫	13:15~14:15 インターエアロ 恒松 祐子	内容・担当変更	12:45~13:30 ジャズダンス KEIJI	13:40~14:25 リンバストレッチ 新田 麻樹	13:30~14:30 ZUMBA® 佐川 裕香	12:45~13:30 ホットストレッチ45 聡美	13:05~14:05 インターエアロ 石井 美栄	
14:00	13:50~14:50 ヨガ 高畑 麻樹子	13:35~14:35 ホットヨガ60 川名 絵里子	14:10~14:50 ストレッチ KEN	14:45~15:45 ホットヨガ60 西川 恵	14:25~15:25 トータルボディメンテナンス 並木 みどり	13:45~14:30 ホット背骨 コンディショニング45 米村 和枝	13:40~14:25 エンジョイ・フラ ラアケア藤木	13:45~14:15 はじめてSTEP 渡辺 敦子	14:40~15:40 ピラティス 青木 薫	13:45~14:45 ホットバランス コーディネーション®60 聡美	時間変更	14:05~15:05 ホットヨガ60 千葉 京子
15:00	15:00~16:00 骨盤エクササイズ 並木 みどり	15:00~16:00 DANCE choco	15:10~16:10 スロージャズ KEN		15:35~16:35 ZUMBA® 豊田 美樹	15:55~16:45 ホットピラティス50 今井 沙那恵	15:45~16:45 Dance saori	14:25~15:10 ベーシックエアロ 渡辺 敦子	14:40~15:40 ピラティス 青木 薫	15:40~16:40 体育教室 年中~小6	時間変更	時間変更
16:00									15:50~16:20 Jazz Exercise I 富山 真希	15:40~16:40 時間変更	時間変更	15:20~16:20 ホットバランス コーディネーション®60 豊田 美樹
17:00		16:40~17:40 空手教室 年長~小学生							16:25~17:25 Jazz Dance (初級) 富山 真希	16:20~17:20 ZUMBA® 佐川 裕香	時間変更	16:35~17:15 ホットストレッチ40 角館 沙矢佳
18:00			18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生					17:35~18:35 ベリーダンス 飯田 輝	時間変更	17:45~18:45 ホット陰ヨガ60 中村 美保	内容変更
19:00	19:10~19:55 ラテンエアロ 白壁 しずえ				19:15~20:00 Jazz Exercise II 富山 真希	19:15~19:45 ホットストレッチ30 白壁 しずえ	19:15~19:55 ローインパクトエアロ 梶原 ゆい	担当変更	19:10~20:10 ホットヨガ60 三浦 順子	18:40~19:40 ホットヨガ60 三浦 順子	18:30~19:15 adidasボクシング 橋本 南	担当・時間変更
20:00	20:05~20:55 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	20:10~20:55 ホット骨盤 エクササイズ45 白壁 しずえ	20:00~20:45 グループパワー45 八木 宏平	20:10~20:40 ホットストレッチ30 苜米地 萌	20:05~21:05 Jazz Dance (中級) 富山 真希	20:00~20:45 ホット骨盤 エクササイズ45 白壁 しずえ	20:05~20:50 ボディメイク 梶原 ゆい	20:25~21:25 ホットヨガ60 西川 恵	19:30~20:15 グループパワー45 松澤 賢士郎	19:55~20:40 ホットリンバストレッチ45 マリー		
21:00	21:05~22:05 ストリートダンス TAMA	21:05~22:05 ホットピラティス60 後田 さおり	20:55~21:40 グループファイト45 八木 宏平	20:55~21:40 ホットヨガ45 苜米地 萌	21:15~22:15 DANCE 会沢 卓	21:00~22:00 ホットストレッチ60 並木 みどり	内容・担当変更		20:25~21:10 グループファイト45 松澤 賢士郎			
22:00												

- ヨガ
- エアロビクス系
- 格闘技系
- ダンス系
- リラクゼーション・調整系
- 太極拳・気功系
- 筋力トレーニング系
- キッズスクール

… 赤枠内のレッスンはホットプログラムのレッスンです。

※ レッスンは全て予約制となります。チェックイン後、レッスン開始1時間前より予約可能です（朝1本目は9時～となります）。予約専用タッチパネルにてご予約下さい。