

	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	10:00~10:45 ホットヨガ45 黒田 愛美			9:20~9:50 ポールストレッチ 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	10:10~11:00 シェイプエアロ 大須賀 晴恵	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	時間変更 11:05~11:50 ラテンエアロ 相沢 典代	11:00~11:30 ホットヨガ60 中村 美保	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 ホットヨガ45 大須賀 晴恵	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
12:00	時間変更 12:00~12:45 ストレッチ 相沢 典代	12:00~12:50 ホットピラティス50 玉城 一仁	11:55~12:45 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	12:00~13:00 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	12:45~13:30 ホットストレッチ45 チカコ	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	担当・内容変更 ZUMBA® 山岸 恵美子	13:00~13:30 ホットストレッチ30 川名 絵里子	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 ファイティング カーディオ 鈴木 雄三	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 リンバストレッチ 新田 麻樹	13:45~14:15 はじめてSTEP 渡辺 敦子	13:30~14:30 ZUMBA® 佐川 裕香	13:45~14:45 ホットヨガ60 チカコ	13:05~14:05 インターエアロ 石井 美栄	13:00~14:00 ホットフリー
14:00	担当変更 ヨガ 海上 玲子	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 三好 裕	14:25~15:25 トータルボディメンテナンス 並木 みどり	15:35~16:35 ZUMBA® 豊田 美樹	14:35~15:35 エンジョイ・フラ ラアケア藤木	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 Jazz Exercise I 富山 真希	14:20~15:20 HIP HOP SINGO	14:20~15:05 ホットボールコンディショニング45 豊田 美樹
15:00	15:00~16:00 背骨コンディショニング 米村 和枝	15:00~16:00 DANCE choco	15:10~16:10 スロージャズ KEN	17:50~18:50 空手教室 年長~小学生	17:05~18:45 スタジオフリー	19:00~19:30 ホットフリー	15:55~16:45 ホットピラティス50 今井 沙那恵	15:45~16:45 Dance saori	16:40~17:40 Jazz Dance (初級) 富山 真希	17:35~18:35 ベリーダンス 飯田 輝	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	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
16:00	★フェイスタオルをご用意ください	16:40~17:40 空手教室 年長~小学生	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	19:00~19:30 ホットフリー	19:15~20:00 Jazz Exercise II 富山 真希	20:00~21:00 ホット骨盤 エクササイズ60 並木 みどり	17:15~19:00 スタジオフリー	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	17:25~18:25 Jazz Dance (初級) 富山 真希	18:40~19:40 ホットヨガ60 三浦 順子	16:20~17:20 ZUMBA® 佐川 裕香	16:35~17:15 ホットストレッチ40 角館 沙矢佳
17:00	16:30~19:30 スタジオフリー	19:00~19:30 ホットフリー	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	19:00~19:30 ホットフリー	19:15~20:00 Jazz Exercise II 富山 真希	20:00~21:00 ホット骨盤 エクササイズ60 並木 みどり	17:15~19:00 スタジオフリー	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	17:35~18:35 ベリーダンス 飯田 輝	18:40~19:40 ホットヨガ60 三浦 順子	17:35~18:20 ピラティス 佐川 裕香	17:45~18:45 ホット陰ヨガ60 中村 美保
18:00	スタジオフリー	19:00~19:30 ホットフリー	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	19:00~19:30 ホットフリー	19:15~20:00 Jazz Exercise II 富山 真希	20:00~21:00 ホット骨盤 エクササイズ60 並木 みどり	17:15~19:00 スタジオフリー	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	17:35~18:35 ベリーダンス 飯田 輝	18:40~19:40 ホットヨガ60 三浦 順子	17:35~18:20 ピラティス 佐川 裕香	17:45~18:45 ホット陰ヨガ60 中村 美保
19:00	19:00~19:30 ホットフリー	19:00~19:30 ホットフリー	18:00~19:30 太極拳 スクール (有料) 中野 賢一	19:00~19:30 ホットフリー	19:15~20:00 Jazz Exercise II 富山 真希	20:00~21:00 ホット骨盤 エクササイズ60 並木 みどり	17:15~19:00 スタジオフリー	16:40~17:40 体育教室 年中~小6	17:35~18:35 ベリーダンス 飯田 輝	18:40~19:40 ホットヨガ60 三浦 順子	17:35~18:20 ピラティス 佐川 裕香	17:45~18:45 ホット陰ヨガ60 中村 美保
20:00	20:05~20:55 ボクシングエクササイズ 栗原 いづみ	20:10~21:10 ホットヨガ60 小高 鏡子	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 土居 朋代	20:05~21:05 Jazz Dance (中級) 富山 真希	21:15~22:00 ホットストレッチ45 並木 みどり	19:30~20:10 ローインパクトエアロ 藤来 真人	19:10~20:10 ホットカキラ60 GOTO	19:30~20:15 グループパワー45 八木 宏平	未定	18:30~19:15 adidasボクシング 橋本 南	
21:00	21:05~22:05 ジャズダンス 栗田 真希	21:20~22:05 ホットピラティス45 小高 鏡子	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 土居 朋代	20:05~21:05 Jazz Dance (中級) 富山 真希	21:15~22:00 ホットストレッチ45 並木 みどり	20:20~21:05 グループパワー45 松澤 賢士郎	20:25~21:10 ホットバランス コーディネーション®45 藤来 真人	20:25~21:10 グループファイト45 八木 宏平			
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。

スタジオフリー … スタジオフリー（青枠）・ホットフリー（赤枠） スタジオ内でのストレッチやトレーニングが可能となります。

※ レッソ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。