

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 open	7:00 open	7:00 open	7:00 open	7:00 open			
8:00	今月の休館日 2月26日(月)	朝ヨガ 7:30~8:15 ikuko ☆		モーニング・ベルヴィス® 7:30~8:15 nino ☆		9:00 open	9:00 open	8:00
9:00								9:00
10:00	G HOT 温・骨盤調整ストレッチ 9:30~10:30 坂下千景 ☆ WOMEN ONLY	キレイになるヨガ 9:30~10:30 TARO ☆☆	G HOT 温・ヨガ 10:00~11:00 mico ☆☆ WOMEN ONLY	骨盤整えヨガ 10:30~11:30 小松ひとみ ☆	G HOT 温・ラテンエクササイズ 10:00~11:00 坂下千景 ☆☆ WOMEN ONLY	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー 9:30~10:45 TARO ☆☆☆	G HOT 温・美コアデトックス 10:00~11:00 YUKIKO ☆	10:00
11:00	G HOT 温・美コアシェイブ 11:00~12:00 Natty ☆☆☆ WOMEN ONLY	ハタヨガ 11:00~12:00 yukino ☆☆	G HOT 温・コアヴィンヤサヨガ 11:30~12:30 KUNA ☆☆☆		G HOT 温・美コアバランス 11:30~12:30 AKIE ☆☆☆ WOMEN ONLY	パワーヨガ75 11:15~12:30 nemu ☆☆☆	G HOT 温・初めてのパワーヨガ 11:30~12:30 Asha ☆	11:00
12:00	G HOT 温・ピラティス 12:30~13:30 YUKI ☆☆	ジャイロキネシス 13:00~14:00 YUKANA ☆☆		ココロに効かせる アシュタンガヨガ75 12:00~13:15 石川初美 ☆☆ Reebok	G HOT 温・ヨガ 13:00~14:00 辻聖子 ☆☆	美コアシェイブ 13:00~14:00 山口絵里加 ☆☆☆ Reebok	温・ヨガ 13:00~14:00 EIKO ☆☆	12:00
13:00								13:00
14:00	G HOT 温・デトックスヨガ 14:30~15:30 Naoko ☆☆☆	ヴィンヤサヨガ 14:30~15:30 吉橋扶美子 ☆☆	G HOT 温・bodyART Training 14:30~15:30 YURI ☆☆☆	ジャイロキネシス75 14:30~15:45 マライア ☆☆☆	G HOT 温・フローリラックスヨガ 14:15~15:15 辻聖子 ☆ WOMEN ONLY	ビューティ・ベルヴィス® (骨盤調整) 14:30~15:30 KYOKO ☆	G HOT 温・ヴィンヤサヨガ 15:00~16:00 tao ☆☆☆	14:00
15:00								15:00
16:00		Strala Yoga 16:00~17:00 今井祐子 ☆☆ Reebok	G HOT NEW 温・内臓ケア陰ヨガ 16:00~17:00 高西由貴子 ☆	ヴィンヤサヨガ 16:00~17:00 Keiko ☆		ジャイロキネシス 16:00~17:00 東海林寿代 ☆	G HOT 温・リカバリー& メンテナンス 16:15~17:15 tao ☆	16:00
17:00			2&3月限定					17:00
18:00				ヤマナボディローリング 17:30~18:30 KAORU ☆ Reebok	G HOT 温・バレトン 18:15~19:15 hana ☆☆☆ WOMEN ONLY	骨盤整えヨガ 17:30~18:30 小松ひとみ ☆	G HOT 温・デトックスヨガ 18:30~19:30 高橋エマ ☆☆ WOMEN ONLY	18:00
19:00	G HOT 温・ヨガ 18:45~19:45 mico ☆☆ WOMEN ONLY	ヴィンヤサヨガ 19:15~20:15 KANAE ☆☆	G HOT 温・美コアバランス 19:00~20:00 巢立まゆ ☆☆☆ WOMEN ONLY	BORN TO YOG75 19:00~20:15 aki ☆☆☆ Reebok	G HOT 温・パワーヨガ 19:45~20:45 naho ☆☆☆	ヴィンヤサヨガ 19:30~20:30 山村美佳 ☆☆		19:00
20:00	G HOT 温・パワーヨガ 20:00~21:00 mico ☆☆☆	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー 20:30~21:45 TARO ☆☆☆	G HOT 温・骨盤引き締めヨガ 20:15~21:15 naho ☆☆☆ WOMEN ONLY	リラックス陰ヨガ 20:30~21:30 Asha ☆	G HOT 温・リラックスヨガ 21:15~22:15 Ran ☆		20:00 CLOSE	20:00
21:00	G HOT 温・リラックスヨガ 21:30~22:30 大島さやか ☆							21:00
22:00							「温」の付いたクラスは室温37℃前後、湿度60%前後の室内で行なうホットのレッスンです。ご自身のマットをお持ちでない方は、レンタルタオル大(¥160)をご購入&ご持参いただき、開始10分前までにスタジオにお入り下さい。 ※体調の優れない方のご参加はご遠慮下さい。	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00

... Yoga
 ... Conditioning
 ... Bicare
 ... Hot Program
 WOMEN ONLY ...女性限定
 ...Presented by Reebok

※ LEVEL ☆：初心者向け ☆☆：初心者～中級者向け ☆☆☆：中級者～上級者向け
 ※ スケジュールは都合により変更する場合がございますので、予めご了承下さい。
 ※ レッスン開始時間を5分以上過ぎてからの入室はご遠慮ください。(朝ヨガは除く)
 ※ 祝日はレッスン時間・内容が変更しますので、館内掲示またはHPをご確認下さい。