

|       | Aスタジオ                                                                                                                                                                       |  | ホットスタジオ                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|
|       | 7:00OPEN                                                                                                                                                                    |  |                                                             |
| 8:00  |                                                                                                                                                                             |  | ※予約制有料レッスン(1レッスン200円)                                       |
| 9:00  |                                                                                                                                                                             |  | <div>(※祝日に限り)<br/>全てのホットスタジオレッスン<br/><b>男女参加可能</b>です！</div> |
| 10:00 |  10:00 - 11:00<br>朝ヨガ【白木 麻里】                                                               |  |                                                             |
| 11:00 |  11:15 - 12:15<br>骨盤調整ヨガ【MIKI】                                                             |  |                                                             |
| 12:00 |                                                                                                                                                                             |  | 11:30 - 12:30<br>リラックスヨガ【白木 麻里】                             |
| 13:00 |  13:00 - 14:00<br>バレトン【吉満 博子】                                                             |  |                                                             |
| 14:00 |                                                                                                                                                                             |  | 14:15 - 15:15<br>リラックスヨガ【吉満 博子】                             |
| 15:00 |                                                                                                                                                                             |  |                                                             |
| 16:00 |  <div>時間繰り上げ</div> 16:30 - 17:15<br>コアトレシェイプ45【佐藤 寿樹】                                    |  |                                                             |
| 17:00 |  <div>時間繰り上げ</div> 17:30 - 18:15<br>ファンクショナルサーキット【佐藤 寿樹】                                 |  |                                                             |
| 18:00 |  <div>時間繰り上げ</div> 18:30 - 19:00<br>GROUP FIGHT 30【GGトレーナー】                              |  | 18:00 - 19:00<br>ウェストシェイプヨガ【戸谷 喜美子】                         |
| 19:00 |                                                                                                                                                                             |  | 19:15 - 20:15<br>コアバランスヨガ【戸谷 喜美子】                           |
| 20:00 | <div><br/>20:45 - 21:45 <b>パワーヨガ 余吾 ゆかり</b><br/>※こちらのレッスンは休講となりますので<br/>お気を付けください。</div> |  |                                                             |
| 21:00 |                                                                                                                                                                             |  |                                                             |
| 22:00 |                                                                                                                                                                             |  |                                                             |
|       | 23:00CLOSE                                                                                                                                                                  |  |                                                             |