



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00	7:00 OPEN						
8:00							9:00 OPEN
9:00					ヨガ 8:45～9:45 ★ ゆき		
10:00	骨盤と心を整える 10:00～10:45 ★ ゆき LES MILLS			骨盤調整 10:00～10:45 ★ 三沢	ボディコンディショニング 10:00～10:45 ★★★ 井口	バーベルFight 10:00～10:45 ★★★ Yu	
11:00	BODYPUMP 12月より開始 ★★★	アロマヨガ 11:00～12:00 ★ Kayoko	エアロ 11:00～11:45 ★ 安部	ペルヴィスダンス 11:00～11:45 ★ 三沢	JSA 11:00～11:45 ★ 磯貝	Men's yoga 11:00～11:45 ★ クッキー/武藤	
12:00	ヨガ 11:45～12:45 ★ ASUMI	ピラティス 12:15～13:15 ★ 青木	ZUMBA 12:00～12:45 ★ 片山	Powerヨガ 12:00～12:45 ★ RIE	LES MILLS BODYCOMBAT 12月より開始 ★★★★★	GGX 12:30～13:00 ★	
13:00	ZUMBA 13:00～13:45 ★ ウッチー	リンパストレッチ 13:30～14:30 ★ 井口	ヨガ 13:00～14:00 ★ AYA	エアロ 13:00～13:45 ★ 後藤	ボディシェイプ 13:00～13:45 ★ 佐々木	ストレスボール/後藤 13:15～13:45 ★	
14:00	しなやかな美Body 14:00～14:45 ★ 松葉		ストレッチボール/AYA 14:15～14:45 ★	HIP HOP 14:00～14:45 ★ 時芽	バレトン 14:00～14:45 ★ 井川	かんたんエアロ 14:00～14:45 ★ AYA	
15:00						LES MILLS BODYPUMP 12月より開始 ★★★	
16:00						NEW ショートエアロ/山元 ★ 15:45～16:15	
17:00						NEW ショートステップ/山元 ★ 16:30～17:00	
18:00					HIP HOP 18:00～18:45 ★ 時芽	ZUMBA 18:00～18:45 ★ 片山	
19:00	エアロ 19:00～19:45 ★ 山元	ヨガ 18:45～19:45 ★ MASAKO	ステップ 19:00～19:45 ★ 山元	LES MILLS BODYCOMBAT 12月より開始 ★★★★★	JAZZ 19:00～19:45 ★ 谷本	はじめてのステップ 19:00～19:45 ★ yuko	
20:00	ヨガ 20:00～21:15 (75分レッスン) ★ MASAKO	エアロ 20:00～20:45 ★ yuko	ZUMBA 20:00～20:45 ★ Haiji	ボディメイクエアロ 20:00～20:45 ★ yuko	週末癒しヨガ 20:00～21:00 ★ ゆき		
21:00		お腹&お尻シェイプ 21:00～21:45 ★ 井川		ナイトヨガ 21:00～22:00 ★ ASUMI			21:00 CLOSE
22:00			STRONG by Zumba 21:30～22:15 ★★★ RIE				
23:00			リラクゼーション系 エアロビクス系		コンディショニング系 ダンス系 Power系	22:00 CLOSE	

※11月4日より当月に限りまして、**LES MILLS**プログラムを**GGX**と変えさせていただきます。

GGXスケジュールにつきましては別紙にてお知らせ致します。

*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、予めご了承ください。

*祝日、代行等につきましては、館内告知・WEB情報をご覧ください。

