



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00	7:00 OPEN						9:00 OPEN
8:00							
9:00							
10:00	エアロ 10:00~10:45 ☆☆ 後藤	リラックスヨガ 10:00~11:00 ☆ ASUMI	テクニカルエアロ 10:30~11:15 ☆☆☆☆ 安部	ZUMBA 10:15~11:00 ☆☆ Haiji	ボディコンディショニング 10:00~10:45 ☆☆☆☆ 井口	LES MILLS CORE 10:30~11:00/STAFF	時間が変更になりました。
11:00	ヒーリングヨガ 11:00~12:00 ☆ ゆき	優しいステップ 11:15~12:00 ☆☆ yuko	ピラティス 11:30~12:15 ☆☆ 片山	しなやかな美Body 11:15~12:00 ☆☆ 松葉	JSA 11:00~11:45 ☆☆ 磯貝	DemoLesson SALSATION 11:15~12:00 ☆☆ Kyosuke	
12:00	DemoLesson SALSATION 12:15~13:00 ☆☆ Kyosuke	エアロ 12:15~13:00 ☆☆ 山元	FREEJAM® 12:30~13:15 ☆☆ 片山	STRONG Nation™ 12:15~13:00 ☆☆☆☆ RIE	エアロ 12:00~12:45 ☆☆ 上園	エアロ 12:15~13:00 ☆☆ YUKI	リラックスヨガ 12:00~13:00 ☆ ASUMI
13:00	しなやかな美Body 13:15~14:00 ☆☆ 松葉	ピラティス 13:15~14:15 ☆☆ 青木	ルーシーダットン 13:30~14:30 ☆☆ 上園	ヨガ 13:15~14:15 ☆☆ MIHO	Hip Hop 13:00~13:45 ☆☆ Jun	ステップ 13:15~14:00 ☆☆ 山元	エアロ 13:15~14:00 ☆☆ AYA
14:00	LES MILLS BODYPUMP 14:15~14:45/STAFF	ZUMBA 14:30~15:15 ☆☆ ウッチー			リラックスヨガ 14:00~15:00 ☆☆ Kayoko	☆☆ GYGX 14:15~14:45/STAFF	ピラティス&ストレッチ 14:15~15:00 ☆☆ AYA
15:00						LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~15:30/STAFF	
16:00						ヨガ 15:45~16:45 ☆☆ AYA	
17:00						ZUMBA 17:00~17:45 ☆☆ 片山	
18:00						美尻・桃尻トレーニング ☆ 月1女子トレ ☆ 18:00~19:00 古賀トレーナー	
19:00	エアロ 19:00~19:45 ☆☆ 山元	Powerヨガ 19:00~19:45 ☆☆ RIE	ステップ 19:00~19:45 ☆☆ 山元	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~19:45/STAFF	癒しヨガ 19:00~20:00 ☆☆ ゆき	1月は 1月15日(土) 開催!!!	
20:00	ヨガ 20:00~21:00 ☆☆ MASAKO	LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~20:30/STAFF	ZUMBA 20:00~20:45 ☆☆ Haiji	ボディメイクエアロ 20:00~20:45 ☆☆ yuko	LES MILLS BODYPUMP 20:15~20:45/STAFF		
21:00		モビリティトレーニング 20:45~21:30 ☆☆ 後藤	ヨガ 21:00~22:00 ☆☆ MASAKO	リラックスヨガ 21:00~22:00 ☆☆ ASUMI			21:00 CLOSE
22:00					コンディショニング系 ダンス系 Power系	22:00 CLOSE	
23:00			エアロビクス系 リラクゼーション系				

* 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。

* ☆の数と色の濃淡が運動量を表します。少なく淡いとゆったり、多く濃いとしっかりと体を動かします。

* スタジオご利用前後のアルコール消毒のご協力をお願い致します。

* 常時換気を行わせて頂きますのでご参加頂きます皆様におかれましては、どうか温度調節の出来る服装にてご参加下さいませ。