

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30					ヨガ	ホールストレッチ	10:30
11:00	ヨガ	ピラティス	スマイルエアロ	ピラティス	10:30~11:15 稲垣	10:30~11:00 天水	11:00
11:30	11:00~11:45 佐田	11:00~11:45 筑田	11:00~11:45 酒井	11:00~11:45 金村		担当変更 ホテイパンフ30	11:30
12:00					ZUMBA	11:30~12:00 倉橋	12:00
12:30	ZUMBA	ホテイパンフ30	ZUMBA	スマイルSTEP	11:45~12:30 ★~★★Rye	★~★★	12:30
13:00	12:15~13:00 ★~★★石丸	12:15~12:45 AKIHIDE	12:15~13:00 AKIHIDE	12:15~13:00 山北		ボディコンバット45	13:00
13:30		ボディコンバット45	背骨コンディショニング	ホテイコンバット30	ホテイコンバット45	12:30~13:15 ★~★★齋藤	13:30
14:00	レスミルス コア	13:15~14:00 AKIHIDE	13:30~14:15 AKIHIDE	13:30~14:00 富岡	13:00~13:45 ★~★★宮崎	13:45~14:15 齋藤	14:00
14:30	★~★★	ストレッチ入門			14:15~14:45 宮崎		14:30
15:00		14:30~15:00 宮崎					15:00
15:30	緊急事態宣言解除に伴い、下記のように変更させていただきます。 ZUMBA・ボディコンバット等移動を伴うレッスンは最大参加人数25名 ヨガ・ピラティス等移動や心拍数上昇のみられないレッスンは30名						15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	シェイプド	ピラティス入門	ヨガ	NEW ホテイコンバット30			19:30
20:00	19:15~19:45 ★~★★ 天水	19:15~19:45 石丸	19:15~20:00 稲垣	19:15~19:45 ★~★★ 宮崎			20:00
20:30	SH'BAM	ZUMBA	レスミルス コア	ヨガ			20:30
21:00	20:00~20:45 ★~★★ 佐藤	20:00~20:45 ★~★★ 石丸	20:15~20:45 富岡	20:00~20:45 RYOKO			21:00
21:30	ボディアタック45	レスミルス コア	ボディコンバット45	NEW レスミルス コア			21:30
22:00	21:00~21:45 ★~★★ 齋藤	21:00~21:30 ★~★★ 富岡	21:00~21:45 ★~★★ 富岡	21:00~21:30 ★~★★ 富岡			22:00
22:30	★~★★★		★~★★				22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

**(金)**  
ボディコンバット30  
とレスミルスコアの実施時間  
入れ替え!!!

**(日)**  
ホテイパンフ30が  
NEWインストラクターに

レッスン名変更  
CXWORX  
↓  
[レスミルス コア]

マークのレッスンは  
初心者の方でも安心して  
ご参加いただけます。

祝祭日は特別スケジュールとなる場合がありますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。