

	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		<b>担当変更</b> ホテイパンフ30	11:30
12:00					ZUMBA	11:30~12:00 横尾	12:00
12:30	ZUMBA	ホテイパンフ30	ZUMBA	スマイルSTEP	11:45~12:30 ★~★★Rye	<b>担当変更</b> ポディコンバット45	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		12:30~13:15 ★~★★横尾	13:00
13:30	ヨガ	ポディコンバット45	背骨コンディショニング	<b>担当変更</b>	ホテイコンバット45	<b>担当変更</b>	13:30
14:00	13:30~14:00 宮崎	13:15~14:00 AKIHIDE ★~★★	13:30~14:15 AKIHIDE	ホテイコンバット30	13:00~13:45 ★~★★宮崎	13:45~14:15 横尾	14:00
14:30		ストレッチ入門			かんたんストレッチ		14:30
15:00		14:30~15:00 宮崎			14:15~14:45 宮崎		15:00
15:30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>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・ポ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</p> </div>						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	<b>時間変更</b>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: red; color: white;"> <b>(水)</b>            レスミルス コア            ↓            コアトレ         </div>		19:30
20:00	19:15~19:45 ★~★★ 天水	19:15~19:45 石丸	19:15~20:00 稲垣	ヨガ 19:30~20:15 RYOKO			19:30
20:30	SH'BAM	ZUMBA	<b>NEW</b>	<b>NEW</b>	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: red; color: white;"> <b>(日)</b>            ポテイパンフ            ポディコンバットが            NEWインストラクター         </div>		20:30
21:00	20:00~20:45 佐藤 ★~★★	20:00~20:45 ★~★★石丸	ヨガ 20:15~20:45 宮崎	ポディコンバット30 20:30~21:00 齋藤			21:00
21:30	ポディアタック45	レスミルス コア	<b>担当変更</b>	<b>NEW</b>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>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。</p> </div>		21:30
22:00	21:00~21:45 齋藤 ★~★★★	21:00~21:30 富岡 ★~★★	ポディコンバット45 21:00~21:45 宮崎 ★~★★	ポディアタック30 21:15~21:45 齋藤			22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
23:30							23:30
0:00							0:00

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。