

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
10:00															
	10:30~11:30 エアリアルヨガ (湯本)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※川中島温泉2F 岩盤浴室 【有料】	10:30~11:00 ピラティス (蓮山)			11:00~12:00 ホットスタジオ ※川中島温泉2F 岩盤浴室 【有料】	10:30~11:00 モーニング シェイプ (青木)		10:30~11:30 朝ヨガ (EMI)				10:30~11:30 サンデー朝ヨガ ※川中島温泉2F 寝ころび兜		
	11:45~12:15 MEGADANZ30 (Rie)	11:15~12:00 BODYCOMBAT テック15+30 (蓮山)			11:20~12:00 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	11:15~12:00 ピラティス (若月)	11:10~12:00 楽しくダンス (町田)		11:45~12:15 ダンベルシェイプ (青木)		11:30~12:15 初級エアロ (鈴木)		<b>週替わりレッスン</b> 館内掲示板・HPを ご覧ください		
	12:30~13:00 UBOUND30 (長橋)	12:20~13:10 太極拳 (南沢)	12:15~13:15 ストレッチ (井田)	12:10~12:50 BAILA BAILA (村山)		12:10~13:00 モダンバレエ (井田)	12:30~13:00 ウェープリング ストレッチ (鈴木)	12:30~13:20 BAILA BAILA (鈴木)		12:30~13:15 BAILA BAILA (鈴木)					
	13:15~14:15 ヨガ (吉池)	13:25~14:05 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	13:30~14:10 コアトレ (南沢)	13:00~13:50 ZUMBA (国原)		13:15~14:15 エアリアルヨガ (岡村)	13:30~14:15 バランス コアトレーニング (NAO)	13:30~14:15 エンジョイエアロ (はつみ)	13:30~14:20 セルフリンパ マッサージ (岡川)	13:30~14:00 BODYCOMBAT 30 (小林)					
	14:30~15:20 ピラティス &リンパマッサージ (岡川)			14:05~15:05 エアリアルヨガ (小島)		14:30~15:30 エアロ &ストレッチ (NAO)		14:30~15:30 エアリアルヨガ (山本)	14:30~15:00 体幹& 整体ストレッチ (はつみ)	14:15~15:00 BODYJAM45 (小林)					
18:00													<b>★ホットスタジオ【ホットヨガ】</b> 月曜日(11:00~20:00~) 水曜日(11:00~20:00~) 土曜日(17:45~) 川中島温泉2F岩盤浴室にて行います ドーム会員 <b>無料</b> ミドル会員 <b>600円</b> ライト会員 <b>800円</b>		
	18:30~19:00 BODYCOMBAT30 (倉島)		18:30~19:00 ダンベルシェイプ (青木)	18:30~19:15 BODYCOMBAT 45(蓮山)		18:30~19:10 エンジョイエアロ (赤羽)		18:30~19:10 エンジョイエアロ (掛川)	18:35~19:05 BODYBALANCE 30(原山)			17:45~18:30 ホットスタジオ ダイエト ホットヨガ ※川中島温泉2F 岩盤浴室 【有料】			
	19:10~20:00 BAILA BAILA (鈴木)	19:20~19:50 はじめての筋トレ (倉島)	19:00~19:45 エンジョイエアロ (赤羽)	19:30~20:15 UBOUND45 (Rie)	19:30~20:00 ピラティス入門 (蓮山)	19:25~20:15 エアリアルヨガ (岡村)	19:15~19:45 ダンベルシェイプ (青木)	19:20~20:05 BODYATTACK 45 (原山)		19:30~20:30 パワーヨガ (Yoshimi)					
	20:10~21:10 BODYBALANCE (小林)	20:00~21:00 ホットスタジオ ※川中島温泉2F 岩盤浴室 【有料】	20:00~20:30 UBOUND30 (長橋)	20:30~21:00 BODYJAM30 (小林)	20:00~21:00 ホットスタジオ ※川中島温泉2F 岩盤浴室 【有料】	20:30~21:00 UBOUND30 (長橋)		20:15~21:15 BODYJAM (小林)	20:45~21:45 リラククスヨガ (Yoshimi)						
	21:20~22:20 MEGADANZ (早川)	21:30~22:00 ウェープリング (小林)	20:45~21:30 BODYATTACK 45 (北村)	21:10~22:10 ZUMBA (Mayumi)	21:15~22:00 BODYBALANCE 45(小林)	21:20~22:20 楽しくダンス (町田)		21:30~22:15 BODYCOMBAT 45 (小林)							
23:00			21:45~22:35 楽しくダンス 4週目BODYJAM (EIKO)										<b>整理券</b> UBOUND16名・エアリアルヨガ17名 レッスン開始30分前よりフロントにて 配布いたします。 ※レッスンの参加人数により、入場を制限さ せて頂く場合がございます。 ご了承ください。		