

	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 (薄本)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)	10:30~11:00 ピラティス (瀧山)													
		11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)														
	11:45~12:30 MEGADANZ 45 (Rie)		11:15~12:00 BODYCOMBAT 45 (瀧山)		11:00~11:45 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	11:05~11:50 ピラティス (若月)	11:15~12:00 ベリーダンス (RIN)	11:15~12:00 ストレッチ (井田)	10:30~11:30 朝ヨガ (EMI)							
	12:40~13:10 UBOUND30 (長瀬)		12:20~13:10 太極拳 (南沢)	12:15~13:15 ストレッチ (井田)	12:00~12:50 BAILA BAILA (村山)		12:15~13:15 モダンバレエ (井田)			11:30~12:15 ウェープリング ストレッチ (鈴木)						
	13:25~14:25 ヨガ (吉池)		13:25~14:05 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	13:30~14:10 コアトレ (南沢)	13:10~13:40 ZUMBA (TOMO)		13:30~14:15 バランス コアトレーニング (NAO)			12:40~13:25 セルフィンバ マッサージュ (関川)	12:25~13:15 BAILA BAILA (鈴木)	13:30~14:15 BODYJAM 45 (小林)				
	14:35~15:25 ピラティス &リンパマッサージ (関川)				14:00~15:00 HIPHOP 60 (RIN)		14:30~15:30 エアロ &ストレッチ (NAO)			13:35~14:20 体幹 & 整体ストレッチ (はつみ)	14:30~15:00 BODYCOMBAT 30 (小林)	15:15~16:00 BODYPUMP テック15+30 (南木)				
										14:30~15:30 エアリアルヨガ (山本)	16:30~17:30 エアリアルヨガ (岡村)	17:45~18:35 ボディメイク & ウェープリング (岡村)				
	18:30~19:00 BODYCOMBAT 30 (倉島)		17:50~18:50 エアリアルヨガ (Yoshimi)	18:30~19:00 ダンベルシェイプ (南木)	18:30~19:15 BODYCOMBAT 45 (瀧山)	18:30~19:15 BODYCOMBAT 45 (瀧山)				18:30~19:10 エンジョイエアロ (巖川)						
	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)	19:10~20:10 パワースタイル (Yoshimi)	19:30~20:15 UBOUND45 (Rie)	19:30~20:00 ピラティス入門 (瀧山)	19:10~20:00 サーキット トレーニング (岡村)			19:20~20:05 エアリアルヨガ 45 (Yoshimi)						
20:10~21:10 BODYBALANCE 60 (小林)	20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (若月)	20:00~20:45 BODYATTACK 45 (北村)		20:30~21:00 BODYSTEP30 (小林)	20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (TOMO)	20:15~21:15 エアリアルヨガ (岡村)			20:15~21:15 BODYJAM 60 (小林)	20:20~21:20 リラクゼーション (Yoshimi)						
21:20~22:20 MEGADANZ (早川)		21:00~21:30 UBOUND30 (長瀬)		21:10~22:10 ZUMBA (Mayumi)	21:15~22:00 BODYBALANCE 45 (小林)	21:30~22:15 BODYPUMP テック15+30 (南木)			21:30~22:15 BODYCOMBAT 45 (小林)							
		21:40~22:40 BODYJAM 60 (EIKO)														
23:00																

週替わりレッスン
館内掲示板・HPを
ご覧ください

★ホットスタジオ【ホットヨガ】
月曜日(11:00~20:00~)
水曜日(11:00~20:00~)
川中島温泉2F岩盤浴室にて行います
ドーム会員 無料
ミドル会員 600円
ライト会員 800円

整理券

UBOUND16名・エアリアルヨガ17名
BODYPUMP15名・BODYSTEP15名
ホットスタジオ15名・朝ヨガ15名
エキサイティングボクシング10名
エキサイティングシュートボクシング10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。