

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	
10:30~11:30 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)		11:00~11:45 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)	10:30~11:00 ベリ エクササイズ (RIN)		10:30~11:30 朝ヨガ (EMI)				10:30~11:30 サントー朝ヨガ (EMI、TOMO)		
11:45~12:30 MEGADANZ 45 (Rie)		11:15~12:00 BODYCOMBAT 45 (瀧山)		12:00~12:50 BAILA BAILA (村山)	11:05~11:50 ピラティス (若月)	11:15~12:00 ベリダダンス (RIN)	11:15~12:00 ストレッチ (井田)		11:40~12:30 BAILABAILA (鈴木)		11:30~12:15 ウェープリング ストレッチ (鈴木)		<p style="color: red; text-align: center;">週替わりレッスン 館内掲示板・HPを ご覧ください</p> <p style="color: red; text-align: center;">★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</p>	
12:40~13:10 UBOUND30 (長橋)		12:20~13:10 太極拳 (南沢)	12:15~13:15 ストレッチ (井田)		13:00~13:40 ZUMBA (TOMO)	12:15~13:15 モダンバレエ (井田)		12:40~13:30 セルフリンパ マッサージ (関川)		12:25~13:15 BAILA BAILA (鈴木)		12:25~13:15 BAILA BAILA (鈴木)		
13:30~14:15 エキサイティング キックボクシング (泉田)		13:25~14:05 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	13:30~14:10 コアトレ (南沢)		14:00~15:00 HIPHOP 60 (RIN)	13:30~14:30 エアロ& ストレッチ (NAO)		13:50~14:20 エキサイティング ボクシング (南木)		13:30~14:15 BODYJAM 45 (小林)		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)						14:40~15:10 はじめてステップ (橋本)		14:40~15:40 エアリアルヨガ (山本)		14:30~15:00 BODYCOMBAT 30 (小林)		14:30~15:00 BODYCOMBAT 30 (小林)		
						15:20~16:05 Aero Dance (橋本)				15:15~16:00 BODYPUMP テック15+30 (南木)		15:15~16:00 BODYPUMP テック15+30 (南木)		
										16:30~17:30 エアリアルヨガ (岡村)		16:30~17:30 エアリアルヨガ (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)				18:30~19:10 エンジョイエアロ (巖川)		17:45~18:35 ボテイメイク& ウェープリング (岡村)			
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-ヨガ (Yoshimi)	19:30~20:00 BODYSTEP30 (小林)	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)					
20:20~21:00 エキサイティング キックボクシング (泉田)		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)		20:15~21:00 BODYBALANCE 45 (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 リラックスマヨガ (Yoshimi)				
21:20~22:20 MEGADANZ (早川)		21:00~21:30 UBOUND30 (長橋)		21:10~22:10 ZUMBA (Mayumi)		21:30~22:15 BODYPUMP テック15+30 (南木)		21:30~22:15 BODYCOMBAT 45 (小林)						
		21:45~22:30 楽しくDANCE (EIKO)												
23:00														

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・サントー朝ヨガ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。