

	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 ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)	10:30~11:00 ピラティス (蓮山)			11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)	10:30~11:00 ベリー エクササイズ (RIN)		10:30~11:30 朝ヨガ (EMI)				10:30~11:30 サンデー朝ヨガ (EMI、TOMO)	
	11:45~12:30 MEGADANZ 45 (Rie)		11:15~12:00 BODYCOMBAT 45 (蓮山)		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)	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)			週替わりレッスン 館内掲示板・HPを ご覧ください	
	12:40~13:10 UBOUND30 (長橋)		12:20~13:10 太極舞 (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)	12:10~12:40 stretch flow (桐原)	12:40~13:30 セルフリンパ マッサージ (岡川)	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 (奈田)		13:25~14:05 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	13:30~14:10 コアトレ (南沢)	13:00~13:50 ZUMBA (TOMO)		13:30~14:30 エアロ & ストレッチ (NAO)	12:50~13:50 Dance fit (桐原)	13:50~14:20 エキサイティング ボクシング (青木)	13:30~14:15 BODYJAM 45 (小林)				
					14:00~15:00 HIPHOP (RIN)					14:30~15:00 BODYCOMBAT 30 (小林)			★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	
18:00	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 (青木)	18:30~19:15 BODYCOMBAT 45 (蓮山)				18:30~19:10 エンジョイエアロ (掛川)	15:15~16:00 BODYPUMP テック15+30 (青木)				
	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 パワーヨガ (Yoshimi)	19:30~20:00 ピラティス入門 (蓮山)	19:30~20:00 BODYSTEP30 (小林)	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)	16:30~17:30 エアリアルヨガ (岡村)				
	20:15~21:00 エキサイティング キックボクシング (奈田)	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 BODY BALANCE 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)	17:45~18:35 ボディメイク & ウェープリング (岡村)			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・サンデー朝ヨガ15名 エキサイティングボクシング10名 エキサイティングキックボクシング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。	
	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 (青木)		21:30~22:15 BODYCOMBAT 45 (小林)					
			21:45~22:30 楽しくDANCE (EIKO)										※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。	
23:00														