

	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)			11:00~11:45 DDD HOUSE WORKOUT (村山)				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)			11:05~11:50 ピラティス (若月)	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 ご覧下さい</p> <p style="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)	12:10~13:00 stretch flow (橋屋)	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)	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 (宗田)		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)	13:10~13:55 Dance fit 初級 (橋屋)	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)	13:30~14:15 BODYJAM 45(小林)					
						14:00~15:00 HIPHOP (RIN)				14:30~15:00 BODYCOMBAT 30(小林)	14:30~15:00 BODYCOMBAT 30(小林)					
										15:15~16:00 BODYPUMP テック15+30 (青木)	15:15~16:00 BODYPUMP テック15+30 (青木)					
										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)					
18:00	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)	18:15~19:00 BODYJAM 45(掛川)			18:30~19:10 エンジョイエアロ (掛川)	17:45~18:35 ボディメイク& 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 パワーヨガ (Yoshimi)		19:30~20:00 ピラティス入門 (蓮山)	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)						
	20:15~21:00 エキサイティング キックボクシング (宗田)	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)			20:00~21:00 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 リラクセスヨガ (Yoshimi)					
	21:20~22:20 MEGADANZ (早川)		21:00~21:45 UBOUND45 (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)						
23:00																
												<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">整理券</div>				
												<p>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。</p>				
<p>※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。</p>																