

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)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)		10:20~11:05 ステップ (桐屋)		10:30~11:30 朝ヨガ (EMI)				10:30~11:30 サンター朝ヨガ (EMI or TOMO) ※2F裏こぼり奥
	11:45~12:30 MEGADANZ 45 (Rie)	11:15~12:00 BODYCOMBAT 45(蓮山)		12:00~12:50 BAILA BAILA (村山)	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)				
	12:40~13:10 UBOUND30 (Rie or 長橋)	12:15~13:15 ストレッチ (井田)		13:00~13:50 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 (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)		14:00~15:00 HIPHOP (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 (青木)		13:30~14:15 BODYJAM 45 (小林)		13:30~14:15 BODYJAM 45 (小林)				
18:00							12:10~13:00 stretch flow (桐屋)					週替わりレッスン 館内掲示板・HPを ご覧ください		
	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)		18:25~19:10 エンジョイエアロ (掛川)		14:30~15:00 BODYCOMBAT 30 (小林)				
	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 BODYSTEP30 (小林)		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)				15:15~16:00 BODYPUMP テック15+30 (青木)
	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)		20:15~21:00 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)				16:30~17:30 エアリアルヨガ (岡村)
	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)				17:45~18:35 ボディメイク& ウェープリング (岡村)
23:00												★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 620円 ライト会員 820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・サンター朝ヨガ20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。		
※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。														