

	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														
		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 (遠山)			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 (楠屋)			10:30~11:30 朝ヨガ (EMI)				10:30~11:30 サンデー朝ヨガ (EMI、TOMO) ※2F寝ころび処
	10:30~11:30 エアリアルヨガ (湯本)		11:15~12:00 BODYCOMBAT 45(遠山)		11:00~11:45 DDD HOUSE WORKOUT (村山)	11:05~11:50 ピラティス (若月)	11:15~12:00 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)		
	11:45~12:30 MEGADANZ 45(Rie)		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 (楠屋)		12:40~13:30 リンパ コンティション (関川)		12:25~13:15 BAILA BAILA (鈴木)		
	12:45~13:45 コンディショニング &スタイルアップ エクササイズ (宗田)		13:25~14:05 DDD HOUSE WORKOUT (村山)		13:00~13:50 ZUMBA (TOMO)		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)		
	14:00~14:45 エキサイティング キックボクシング (宗田)				14:00~15:00 ゆるやかHIPHOP (RIN)							14:30~15:00 BODYCOMBAT 30(小林)		
												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)		
18:00			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(遠山)							17:45~18:35 ボティメイク& ウェープリング (岡村)		
	18:30~19:00 BODYCOMBAT 30(倉島)					19:30~20:00 ピラティス入門 (遠山)	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)				
	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)	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 リラックスヨガ (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)		20:15~21:00 BODY BALANCE 45(小林)					21:30~22:15 BODYPUMP テック15+30 (青木)				
	21:20~22:20 MEGADANZ (早川)		21:00~21:45 UBOUND45 (長橋)		21:10~22:10 ZUMBA (Mayumi)									
23:00														

週替わりレッスン
館内掲示板・HPを
ご覧ください

最終週
BODYPUMP
45

★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・サンデー朝ヨガ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。