

10:00

18:00

23:00

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
	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30 (遠山)			11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)			10:30~11:20 ウェープリング ストレッチ50 (鈴木)		11:20~12:05 ウェープリング ストレッチ45 (鈴木)		10:30~11:30 サンデー朝ヨガ (EMI・TOMO) ※スタジオで実施	
11:25~12:10 MEGADANZ45 (Rie)		11:15~12:00 BODYCOMBAT 45(遠山)		11:00~11:40 DDD HOUSE WORKOUT40 (村山)	11:05~11:50 ピラティス45 (若月)	11:15~12:00 ストレッチ45 (井田)				12:25~13:15 ※週替わりレッスン (鈴木)	1日・29日 ラテンエアロ 8日・22日 BAILABAILA	週替わりレッスン 館内掲示板・HPを ご覧ください	
								11:40~12:30 BAILABAILA50 (鈴木)				★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	
12:30~13:00 UBOUND30 (Rie)		12:20~13:10 ストレッチ50 (井田)		12:00~12:50 BAILA BAILA50 (村山)		12:20~13:10 モダンバレエ50 (井田)				13:35~14:05 BODYJAM30 (小林)			
								12:50~13:40 リンパ コンティンション50 (関川)					
		13:30~14:10 DDD HOUSE WORKOUT40 (村山)		13:10~14:00 ゆるやかHIPHOP 50(RIN)		13:30~14:20 エアロ& ストレッチ50 (NAO)				14:25~14:55 BODYCOMBAT 30(小林)		全レッスンにおいて、下記受付処理をフロントに てお願いします。 ●各レッスン開始30分前から整理券を配布いた します。 ●整理券配布時に検温と消毒をいたします。 ※入場時に担当インストラクターへ整理券をお渡 しください。 ※各レッスン定員15名となります UBOUND10名・エアリアルヨガ10名 BODYPUMP10名・BODYSTEP10名 ホットスタジオ8名・サンデー朝ヨガ15名 エキサイティングキックボクシング10名	
										15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)			
										16:05~16:55 エアリアルヨガ50 (湯本)			
										17:15~18:05 歪み解消 エクササイズ50 (湯本)			
18:30~19:00 BODYCOMBAT 30(倉島)		17:40~18:30 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)		18:30~19:15 BODYCOMBAT 45(遠山)		19:10~20:00 サーキット トレーニング50 (岡村)		18:05~18:55 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)				※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。	
19:20~20:10 BAILA BAILA50 (鈴木)	19:20~19:50 はじめての筋トレ 30(倉島)	18:50~19:40 美ボディヨガ50 (Yoshimi)		19:30~20:00 BODYSTEP30 (小林)	19:30~20:00 ピラティス入門30 (遠山)			19:15~20:05 めぐりヨガ50 (Yoshimi)					
	20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (若月)				20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (TOMO)								
20:30~21:15 エキサイティング キックボクシング 45(長橋)		20:00~20:50 エアロサーキット 50(岡村)		20:20~20:50 BODY BALANCE30 (小林)		20:20~21:10 エアリアルヨガ50 (岡村)		20:25~21:10 BODYJAM45 (小林)				※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。	
21:30~22:20 MEGADANZ50 (早川)		21:10~21:55 BODYATTACK 45(北村)		21:10~22:00 ZUMBA50 (Mayumi)		21:30~22:00 BODYPUMP30 (青木)		21:30~22:15 UBOUND45 (長橋)					