

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)		11:00~11:45 DDD HOUSE WORKOUT45 (村山)	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)		11:15~12:05 ウェープリング ストレッチ50 (鈴木)		10:30~11:30 サンデー朝ヨガ (EMI・TOMO) ※2F喫ころび処 定員17名	
11:45~12:30 MEGADANZ45 (Rie)		11:15~12:00 BODYCOMBAT 45(遠山)				11:15~12:05 ヨガ50 (向井)		11:40~12:30 BAILABAILA50 (鈴木)		12:25~13:15 ※週替わりレッスン (鈴木)	5日・19日 ラテンエアロ 12日・26日 BAILABAILA	週替わりレッスン 館内掲示板・HPを ご覧下さい	
		12:20~13:10 ストレッチ50 (井田)		12:00~12:50 BAILA BAILA50 (村山)		12:25~13:15 姿勢改善50 (向井)	★持ち物★ タオル			13:35~14:05 BODYJAM30 (小林)			
12:45~13:35 コンディショニング & スタイルアップ エクササイズ50 (宗田)		13:30~14:10 DDD HOUSE WORKOUT40 (村山)		13:10~14:00 ゆるやかHIPHOP 50 (RIN)		14:30~15:20 エアロ & ストレッチ50 (NAO)		12:50~13:40 リンパ コンディショニング50 (関川)		14:25~14:55 BODYCOMBAT 30(小林)			
13:50~14:35 エキサイティング キックボクシング 45(宗田)										15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)			
										16:05~16:55 エアリアルヨガ50 (湯本)		★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 持ち物:バスタオル	
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)		17:15~18:05 歪み解消 エクササイズ50 (湯本)			
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 めくりヨガ50 (Yoshimi)				★整理券配布レッスン★ UBOUND16名・エアリアルヨガ17名 BODYPUMP15名・BODYSTEP15名 エキサイティングキックボクシング10名 サンデー朝ヨガ17名・ホットスタジオ12名 ※開始30分前よりフロントにて整理券を配布します	
	20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (yuko)			20:20~20:50 BODY BALANCE30 (小林)	20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (TOMO)	20:20~21:10 エアリアルヨガ50 (岡村)		20:25~21:10 BODYJAM45 (小林)					
20:30~21:15 エキサイティング キックボクシング 45(宗田)		20:00~20:50 エアロサーキット 50(岡村)											
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)		21:30~22:00 UBOUND30 (長橋)				※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。	