

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30 (遠山)											
				11:00~11:45 DDD HOUSE WORKOUT45 (村山)									
	11:45~12:30 MEGADANZ45 (Rie)												
	12:45~13:35 コンティショニング &スタイルアップ エクササイズ50 (宗田)												
18:00	13:50~14:35 エキサイティング キックボクシング 45(宗田)												
23:00	18:30~19:00 BODYCOMBAT 30(倉島)												
23:00	19:20~20:10 BAILABAILA50 (鈴木)												
23:00	20:30~21:15 エキサイティング キックボクシング 45(宗田)												
23:00	21:30~22:20 MEGADANZ50 (早川)												

★持ち物★
タオル

1日・15日・29日
ラデンエアロ
8日・22日
BAILABAILA

週替わりレッスン
館内掲示板・HPを
ご覧下さい

★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~)
金曜日(11:00~)
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

★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

※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。