

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)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)	10:30~11:20 ヨガ50 (向井)		10:30~11:20 ウェープリング ストレッチ50 (鈴木)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (青木ま)	11:15~12:05 ウェープリング ストレッチ50 (鈴木)		10:30~11:30 サンテ-朝ヨガ (EMI・TOMO) ※2F寝ころび処 定員17名	
	11:45~12:30 MEGADANZ45 (Rie)	11:15~12:00 BODYCOMBAT 45(遠山)		12:00~12:50 BAILABAILA50 (村山)		11:40~12:30 姿勢改善50 (向井)	★持ち物★ タオル	11:40~12:30 BAILABAILA50 (鈴木)		12:25~13:15 ※週替わり レッスン (鈴木)	7日・21日 ラテンエアロ 28日 BAILABAILA	<b>週替わりレッスン</b> 館内掲示板・HPを ご覧下さい	
	12:45~13:35 ポップピラティス 50(宗田)	12:20~13:10 機能改善ヨガ50 (Mayumi)		13:10~14:00 ゆるやかHIPHOP 50(RIN)		12:50~13:40 ダンス エクササイズ50 (麻由)		12:50~13:40 リンパ コンティション50 (関川)		13:35~14:05 BODYJAM30 (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)	13:30~14:10 DDD HOUSE WORKOUT40 (村山)								14:25~14:55 BODYCOMBAT 30(小林)			
										15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)			
										16:05~16:55 エアリアルヨガ50 (湯本)			
18:00										17:10~18:00 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)		18:10~19:00 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)					
	19:20~20:10 BAILABAILA50 (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)					
	20:30~21:15 エキサイティング キックボクシング 45(宗田)	20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (yuko)	20:00~20:50 エアロサーキット 50(岡村)	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)					
	21:30~22:20 MEGADANZ50 (早川)	21:10~21:40 BODYATTACK 30(北村)		21:10~22:00 ZUMBA50 (Mayumi)		21:30~22:00 BODYPUMP30 (青木)		21:30~22:00 BODYCOMBAT 30(倉島)					
23:00													
												<b>★整理券配布レッスン★</b> 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 サンテ-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。	