

| 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) | 11:00~11:50 機能改善ヨガ50 (Mayumi) | | 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 サンデー朝ヨガ (EMI・TOMO) ※2F寝ころび処 定員20名 | | |
| | 11:45~12:30 BODYCOMBAT 45(北澤) | 12:05~12:55 ZUMBA50 (Mayumi) | | 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) | 15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 | | |
| | 12:45~13:35 ポップピラティス 50(宗田) | 13:15~13:55 DDD HOUSE WORKOUT40 (村山) | | 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) | | | | | | | | | 14:25~14:55 BODYCOMBAT 30(小林) | | | | |
| | | | | | | | | | | 15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木) | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18:15~19:00 エキサイティング キックボクシング 45(宗田) | 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) | | 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~・19:50~) 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 | | |
| | 19:20~20:10 BAILABAILA50 (鈴木) | 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) | | 17:10~18:00 歪み解消 エクササイズ50 (湯本) | | | | | |
| | 20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (TOMO) | 20:00~20:50 エアロサーキット 50(岡村) | | 20:20~20:50 BODY BALANCE30 (小林) | 19:50~20:50 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (Mayumi) | | 20:20~21:10 エアリアルヨガ50 (岡村) | | | | | | | |
| | 20:30~21:20 MEGADANZ50 (早川) | | | 21:10~22:00 ZUMBA50 (Mayumi) | | 21:30~22:00 BODYPUMP30 (青木) | | 20:25~21:10 BODYJAM45 (小林) | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | ★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20名・ホットスタジオ15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。 | | |