

	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	10:30~11:20 Dance Revolution50 (宮本)	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)	10:20~11:00 初級エアロ40 (青木ま)		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】 (山崎)			10:30~11:30 サンデー朝ヨガ (EMI・kana) ※2F寝ころび処 定員20名	
	11:40~12:30 心地よいヨガ50 (momona)	12:20~13:00 サウナヨガ ※別館爆風房 【有料】 (EMI)	12:05~12:55 ZUMBA50 (Mayumi)		12:00~12:50 BAILABAILA50 (村山)		11:10~11:40 ピラティス30 (青木ま)		11:40~12:30 BAILABAILA50 (鈴木)		12:15~13:05 ラテンエアロ50 (鈴木)		<b>週替わりレッスン</b> 館内掲示板・HPを ご覧ください	
		13日・20日 27日	13:15~13:55 BAILABAILA40 (村山)		13:10~14:00 ゆるやかHIPHOP 50 (RIN)		12:00~12:50 引き締めヨガ50 (momona)		12:50~13:40 リンパ コンティション50 (関川)		13:25~14:05 初級エアロ40 (仲川)			
18:00	18:15~19:00 エキサイティング キックボクシング 45(宮本)		17:40~18:30 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)		18:30~19:15 BODYCOMBAT 45(宮本)				14:00~14:50 やさしいヨガ50 (山崎)		14:15~15:00 初級ステップ 45(仲川)		★サウナヨガ 月曜日(12:20~) 川中島温泉別館爆風房にて行います ドーム会員 無料 ミドル会員 無料 ライト会員 850円 レンタルマット:50円 持ち物:バスタオル	
	19:20~20:10 BAILABAILA50 (鈴木)	20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (岡村)	18:50~19:40 美ボディヨガ50 (Yoshimi)		19:30~20:00 やさしい ウェープリング & ヨガ30 (Mayumi)	19:10~20:00 サーキット トレーニング50 (岡村)		19:50~20:50 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (岡村)	18:05~18:55 エアリアルヨガ50 (Yoshimi)		15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)			
	20:30~21:20 MEGADANZ50 (早川)		20:00~20:50 初級エアロ50 (Yuka)		20:10~21:00 ZUMBA50 (Mayumi)	20:20~21:10 エアリアルヨガ50 (岡村)			19:15~20:05 めぐりヨガ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。	
23:00			21:10~22:00 週替わり レッスン (井出)	14日・28 BODY COMBAT45 7日・21日 ZUMBA50		21:30~22:00 BODYPUMP30 (青木)			20:20~21:10 初級エアロ50 (こーき)					
									21:20~21:50 初級ステップ30 (こーき)					