	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	ホットスタジオ・サウナヨガ	スタジオ1		スタジオ1	ホットスタジオ	スタジオ1		スタジオ1	ホットスタジオ	スタジオ1		スタジオ1	
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)		10:50~11:35 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 ヨガ50 (宮本)	12:20~13:00 サウナヨガ ※別館爆風房 【有料】 (EMI)	12:05~12:55 ZUMBA50 (Mayumi)		11:45~12:35 BAILABAILA50 (村山)		11:10~11:40 ピラティス30 (青木ま)		11:40~12:30 BAILABAILA50 (鈴木)		12:00~12:50 ラテンエアロ50 (鈴木)		週替わりレッスン 館内掲示板・HPを ご覧ください	
	12:50~13:40 ジャズダンス50 (SHIORI)	7日・14日 28日	13:15~13:55 BAILABAILA40 (村山)		12:50~13:40 ゆるやかHIPHOP 50 (RIN)		12:00~12:50 ダンス エクササイズ50 (麻由)		12:45~13:35 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	18:25~19:10 骨盤調整ヨガ45 (宮本)		18:30~19:20 エアリアルヨガ50 (岡村)		18:30~19:15 BODYCOMBAT 45(宮本)		18:10~19:00 エアリアルヨガ50 (小島)		18:20~19:10 スタイルアップ ヨガ50 (宮本)		15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)		★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)	19:40~20:30 週替わり レッスン (岡村)	18日・15日 太極舞50 8日・29日 サーキット トレーニング50	19:30~20:00 やさしい ウェープリング & ヨガ30 (Mayumi)		19:10~20:00 BAILABAILA50 (小島)		19:20~20:10 DDD HOUSE WORKOUT50 (宮本)					
	20:30~21:20 MEGADANZ50 (早川)		20:50~21:40 ジャズダンス50 (SHIORI)		20:10~21:00 ZUMBA50 (Mayumi)		20:20~21:10 中級エアロ50 (しゅん)		20:20~21:10 初中級エアロ50 (しゅん)				※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							21:30~22:00 BODYPUMP30 (青木)		21:20~22:00 初中級ステップ 40(しゅん)					