

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)			11:00~12:00 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喫ころび処 定員20名	
			11:00~11:50 機能改善ヨガ50 (Mayumi)		10:50~11:35 DDD HOUSE WORKOUT45 (村山)								
	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)				11:10~11:40 ピラティス30 (青木ま)							
		6日・20日 27日	12:05~12:55 ZUMBA50 (Mayumi)		11:45~12:35 BAILABAILA50 (村山)			11:40~12:30 ラデンエアロ50 (鈴木)		12:20~13:05 BODYJAM45 (MAHO)			
	12:50~13:40 ジャズダンス50 (SHIORI)					12:00~12:50 ダンス エクササイズ50 (麻由)							
18:00			13:15~13:55 BAILABAILA40 (村山)		12:50~13:40 ゆるやかHIPHOP 50 (RIN)			12:45~13:35 ポール&リンパ50 (関川)		13:25~14:05 初級エアロ40 (仲川)			
					14:00~14:50 やさしいヨガ50 (山崎)			14:00~14:50 やさしいヨガ50 (山崎)		14:15~15:00 初中級ステップ 45 (仲川)			
	18:25~19:10 骨盤調整ヨガ45 (宮本)									15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)			
			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)					
	19:20~20:10 ラデンエアロ50 (鈴木)		19:40~20:30 週替わり レッスン (岡村)	7日・21日 太極舞50 28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)	16日 サーキット エクササイズ50	19:20~20:10 BAILABAILA50 (宮本)					
23:00		20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (岡村)				19:50~20:50 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (岡村)							
	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)					
								21:20~22:00 初中級ステップ 40 (しゅん)					
											★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~・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 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		
											★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		
											★整理券配布レッスン★ エアリアルヨガ17名・BODYPUMP15名 サンデー朝ヨガ20名 ホットスタジオ15名・サウナヨガ10名 ※開始30分前よりフロントにて整理券を配布します ※ホットスタジオは開始15分前より配布します ※サウナヨガは20分前より配布します		
											※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。		