

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 Kazumi ※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)				11:10~11:40 ピラティス30 (青木ま)			11:40~12:30 ラテンエアロ50 (鈴木)	12:20~13:05 BODYJAM45 (MAHO)			
		5日・19日 26日											
	12:50~13:40 ジャズダンス50 (SHIORI)			12:05~12:55 ZUMBA50 (Mayumi)	11:45~12:35 BAILABAILA50 (村山)	12:00~12:50 ダンス エクササイズ50 (麻由)			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)			
				13:15~13:55 BAILABAILA40 (村山)	12:50~13:40 ゆるやかHIPHOP 50 (RIN)								
					14:00~14:50 やさしいヨガ50 (山崎)								
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)			
	19:20~20:10 ラテンエアロ50 (鈴木)			19:40~20:30 週替わり レッスン (岡村)	6日・20日 太極舞50 27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)	15日 サーキット エクササイズ50	19:20~20:10 BAILABAILA50 (宮本)			
		20:00~21:00 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)						
23:00													
													</