



■UBOUND・ステップ ■エアロビクス ■コンディショニング ■リラクゼーション・ヨガ ■ダンス ■格闘技 ■HOTプログラム

時間/曜日	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間/曜日
	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	
10:00	ビギナーヨガ 10:30-11:30 ★ SHIGE	パワーカーディオ45 10:30-11:15 ●水野 雄太	リフレッシュヨガ 10:20-11:20 ★★ 香里	ラテン 10:30-11:30 村上 拓人	デトックスヨガ 10:30-11:30 ★★ 淡川 麻智枝	ベーシックヨガ 10:30-11:30 荒木 真記子	ストレッチポール コンディショニング 10:30-11:15 ★ yuuki ※45名	バレエ 10:30-11:30 ●三神 友紀菜	ビギナーヨガ 10:30-11:30 ★ Yumi	やさしいパワーヨガ 10:30-11:30 荒木 真記子	リフレッシュヨガ 10:30-11:30 ★★ 週替わりIR	エアロ・ロー 10:30-11:15 矢部 博一	10:00
11:00		フラダンス 11:30-12:15 山城 具子	シェイプアップエクササイズ 11:45-12:30 ★★★	ビューティーヨガ 11:45-12:30 香里	リラックスヨガ 12:00-13:00 ★ Ann	リトモス 11:45-12:45 大曾根 まどか	ボディメイクピラティス 11:45-12:45 ★★ 三神 友紀菜	ファイトウ45 11:45-12:30 yuuki	姿勢改善ヨガ 12:00-13:00 ★★ 荒木 真記子	パワーカーディオ60 12:00-13:00 ●水野 雄太	ビギナーヨガ 12:00-13:00 ★ まりな	ファイドウ45 11:45-12:30 石山 裕貴	11:00
12:00	シェイプアップヨガ 12:00-13:00 ★★★ SHIGE	リラックスヨガ 12:30-13:30 Yumi	ホットストレッチ(★) 12:30-13:00 松下 剛	バレエ 12:45-13:30 ●松下 弥生		ZUMBA 13:10-13:55 笹川 千佳	シェイプアップヨガ 13:15-14:15 ★★★ 香里	ラディカルパワー-45 12:50-13:35 ●丸山 洗輔	やさしいフローヨガ 13:30-14:30 ★ 水野 雄太	JAZZ (中級) 13:30-14:30 CHISA	デトックスヨガ 13:30-14:15 ★★ まりな	美尻トレ 12:45-13:15 石山 裕貴	12:00
13:00	ミニボールコンディショニング 13:35-14:20 ★★	ウォーキングエクササイズ 13:45-14:30 芳賀 明子	ビギナーヨガ 13:45-14:45 ★ 松下 弥生	ファイドウ45 13:45-14:30 石山 裕貴	パワーヨガ 13:30-14:30 ★★★ Ann	UBOUND45 14:10-14:55 ●石山 裕貴	オキシジェノ45 13:50-14:35 矢部 博一	やさしいパワーヨガ 16:15-17:15 ★★ Naoko	溶岩タイム 14:30-16:00	ピラティス 14:45-15:45 YURI	リラックスヨガ 14:45-15:45 ★ 荒木 真記子	ヴィンヤサヨガ 13:30-14:30 荒木 真記子	13:00
14:00	ベーシックヨガ 14:45-15:45 ★★ 早川 公虹子	ビギナー・ステップ 14:45-15:30 芳賀 明子	やさしいデトックスヨガ 15:25-16:25 ★ haruka	美尻トレ 14:45-15:15 石山 裕貴	ビギナーヨガ 15:00-15:45 ★ 松下 弥生	バレエ 15:10-16:10 ●早川 公虹子	リラックスヨガ 14:45-15:45 ★ 香里	エアロ・ピギナー 14:45-15:30 芳賀 明子	溶岩タイム 14:30-16:00	ピラティス 14:45-15:45 YURI	リラックスヨガ 14:45-15:45 ★ 荒木 真記子	JAZZ (初級) 14:45-15:45 CHISA	14:00
15:00		エアロ・ロー 15:40-16:25 矢部 博一		太極拳 15:30-16:30		●早川 公虹子		UBOUND30 15:40-16:10 ●yuuki		ストリートダンス 16:00-17:00 寺田 沙織		ヒーリングヨガ 16:10-17:10 ★ CHIE	15:00
16:00	ビギナーヨガ 16:30-17:30 ★ 荒木 真記子	ウェーブストレッチ 16:35-17:20 矢部 博一	溶岩タイム 16:25-18:00	武術太極拳 16:30-17:00 前田 真由美	フローヨガ 16:15-17:15 ★★ 松下 弥生	ストレッチポール 16:20-16:50 水野 雄太	やさしいパワーヨガ 16:15-17:15 ★★ Naoko	レンタルスタジオ 30分/500円/室 16:30-18:30	ボディメイクヨガ 16:30-17:30 ★★ 高木 由希子	ストリートダンス 16:00-17:00 寺田 沙織	ヒーリングヨガ 16:10-17:10 ★ CHIE	筋膜&ボディメンテナンス 16:00-17:00 YURI	16:00
17:00	溶岩タイム 17:30-18:00	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:30-18:15		レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:15-18:15	溶岩タイム 17:15-18:30	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:00-18:15	溶岩タイム 17:15-18:15	レンタルスタジオ 30分/500円/室 16:30-18:30		ファイドウ45 17:15-18:00 yuuki	ボディメイクピラティス 17:40-18:40 ★★ CHIE	UBOUND45 17:15-18:00 ●AZU	17:00
18:00	シェイプアップエクササイズ 18:30-19:15 ★★★ 松下 剛	ヴィンヤサヨガ 18:30-19:30 荒木 真記子	アロマビギナーヨガ 18:30-19:30 ★ 聖良	パワーカーディオ45 18:30-19:15 ●石山 裕貴	リラックスヨガ 19:00-20:00 ★ SHIGE	ストリートダンス 18:30-19:30 寺田 沙織	調整中	ファイティングエクササイズ 18:45-19:45 一筆 里美	フローヨガ 18:10-19:10 ★★ ai	ストレッチポール 18:15-18:45 yuuki	溶岩タイム 18:40-19:30	アロマストレッチングヨガ 18:15-19:00 AZU	18:00
19:00	ビギナーヨガ 19:45-20:45 ★ 香里	UBOUND45 20:00-20:45 ●yuuki	デトックスヨガ 20:00-21:00 ★★ MaMi	ファイドウ30 19:30-20:00 石山 裕貴		ヒーリングヨガ 19:45-20:45 那奈		パワーストレッチ 20:00-21:00 早川 公虹子					19:00
20:00		ファイドウ60 21:00-22:00 yuuki	やさしいフローヨガ 21:30-22:30 ★ MaMi	パーリダンス 21:15-22:15 Tomomi	ピラティス 20:30-21:30 ★★ SHIGE	UBOUND45 21:00-21:45 ●AZU	溶岩タイム 21:15-22:30	パワーカーディオ60 21:15-22:15 ●佐藤 弘幸					20:00
21:00	骨盤コンディショニングヨガ 21:15-22:15 ★★ 香里				溶岩タイム 21:30-22:30	トランポリンコアトレ 21:50-22:05 ●AZU							21:00
22:00													22:00

【レッスン参加について】
レッスン開始30分前より9Fジムカウンターにて整理券をお取り下さい。
レッスン開始後のスタジオへの入室はお断りしております。
レッスン開始後に途中退出した場合の再入場はお断りしております。

【スタジオ定員】HOT:60名/常温:30名 ※IR名に●の付くレッスンは25名

【持ち物】HOT:バスタオル・水分・汗ふきタオル/常温:水分・汗ふきタオル
※マークはシューズが必要です。

※太枠は前プログラムから変更のあるレッスンです。

【営業時間】平日 10:00~23:00
土日祝10:00~20:00 (休館日:木曜日)