



	月			火			水			木			金			土			
	スタジオ	ファンクショナル	ホットヨガ	スタジオ	ファンクショナル	ホットヨガ	スタジオ	ファンクショナル	ホットヨガ	スタジオ	ファンクショナル	ホットヨガ	スタジオ	ファンクショナル	ホットヨガ	スタジオ	ファンクショナル	ホットヨガ	
9:00	朝ヨガ 9:00~10:00 松岡 50			朝ヨガ 9:00~10:00 松野 50		誰でも参加OK	棒びくす 9:00~10:00 吉良 30			朝ヨガ 9:00~10:00 松野 50			朝ヨガ 9:00~10:00 松野 50			朝ヨガ 9:00~10:00 安田 50			
10:00	リンパ体操 10:15~10:45 岡部	お腹オムニア 10:10~10:30 レッツ・サーキット 10:35~10:55		はじめてエアロ 10:15~11:00 慶田		ホット筋膜リリース 10:10~10:25	初級エアロ 10:15~11:00 吉良			骨盤矯正ヨガ 10:15~11:15 松野 60	男女共用	スリム ホットヨガ 10:00~10:45 HAPPY	ボディ リズムック 10:15~11:00 石原			骨盤矯正 ホットヨガ 10:30~11:15 松野	初級エアロ 10:15~11:00 MIKA		コアバランス ホットヨガ 10:30~11:15 戸谷
11:00	ヨガ整体 11:00~12:00 岡部 50	タオル ご持参ください	スリム ホットヨガ 10:30~11:15 松岡	お腹オムニア 11:05~11:25	パワー ホットヨガ 11:00~11:45 鴨田	★ 3月より新担当 ★	バレトン 11:15~12:00 小安			リラックス ホットヨガ 10:30~11:15 湯川		美脚 ホットヨガ 11:30~12:15 Sana	カラダを整え～ 11:15~11:45 石原 20	タオル ご持参ください		リトモス 11:15~12:15 MIKA	お腹オムニア 11:20~11:40		
12:00	初中級エアロ 12:15~13:00 小田			バランスボール ダイエット 11:30~12:15 春日 30			ショートのボクシング 12:15~12:45 藤井			ホット ピラティス 12:00~12:45 湯川		美脚 ホットヨガ 11:30~12:15 Sana	からだ引き締め 太極拳 12:00~13:00 清田			はじめて ホットヨガ 12:00~12:45 Sana		男女共用	ボディシェイプ ホットヨガ 12:30~13:15 戸谷
13:00	トランポリン エクササイズ 13:15~13:45 小田 30			DISCO WORLD 12:30~13:15 水谷 美由紀						ホット 陰陽ヨガ 13:00~13:45 戸谷	タオル ご持参ください			お腹オムニア 13:05~13:25			ビルビワーク 12:30~13:15 MIKA 20		
14:00										骨盤矯正ヨガ 13:00~14:00 水谷 有里 50							トランポリン エクササイズ 13:30~14:00 花森 30		
15:00																			
19:00	パワーヨガ 19:00~19:45 桑原 50			バレトン 19:00~19:45 笠原			ボディ リズムック 19:00~19:45 石原			リラクソヨガ 19:00~19:45 桑原 50			ZUMBA fitness 19:00~19:45 十島						
20:00	ZUMBA fitness 20:00~20:45 辻		リラックス ホットヨガ 19:15~20:00 ちかこ	ZUMBA fitness 20:00~20:45 水谷 美由紀					男女共用	代謝アップ ホットヨガ 19:45~20:30 ちかこ			初級エアロ 20:00~20:45 石原	レッツ・サーキット 20:20~20:40	ホット 陰ヨガ 20:15~21:00 鴨田	HIGH&LOW エアロ 20:00~20:45 藤井		ホット ピラティス 20:00~20:45 水谷 美由紀	
21:00	★ 3月デビュー ★ THE 腹筋 21:00~21:30 稲葉	誰でも参加OK		ピラティス 21:00~21:30 水谷 美由紀						リセットヨガ 20:00~21:00 HAPPY 50						お腹オムニア 20:50~21:10			このマークのある プログラムは定員制です ※ファンクショナルレッスンは すべて定員制となります
22:00										ホットのひのひ 21:05~21:20	誰でも参加OK								