



	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			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 戸谷 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			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	バレトン 11:15~12:00 小安			バランスボール ダイエット 11:30~12:15 春日 30	美脚スキルミル 11:20~11:40		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	筋膜リリース 11:05~11:25	ヨガ整体 11:00~12:00 岡部 50	お腹オムニア 11:20~11:40		美脚スキルミル 11:45~12:05	
12:00	初中級エアロ 12:15~13:00 小田			のびのびストレッチ 12:20~12:40			ショートボクシング 12:15~12:45 藤井			ホット ピラティス 12:00~12:45 湯川			リトモス 12:30~13:15 MIKA	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	★4月デビュー★ トランポリン エクササイズ 12:30~13:00 酒井 30		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	骨盤矯正ヨガ 13:00~14:00 水谷 有里 50	タオル ご持参ください					初中級エアロ 13:30~14:15 MIKA		お腹オムニア 13:05~13:25				4/4(土)のみ開催 4/18(土)	
14:00	入学式																タオル ご持参ください			
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						リラックスヨガ 19:00~19:45 桑原 50			ZUMBA fitness 19:00~19:45 十島				男女共用
20:00	ZUMBA fitness 20:00~20:45 辻	お腹オムニア 19:50~20:10 筋膜リリース 20:15~20:35		ZUMBA fitness 20:00~20:45 水谷 美由紀	美脚スキルミル 20:20~20:40				代謝アップ ホットヨガ 19:45~20:30 ちかこ	男女共用			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	50 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
21:00	THE 腹筋 21:00~21:30 稲葉			ピラティス 21:00~21:30 水谷 美由紀			のびのびストレッチ 21:05~21:25							トランポリン エクササイズ 21:00~21:30 花森 30			お腹オムニア 20:50~21:10			
22:00																				