

月					火					水				
A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C		
10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝		10:30 ZUMBA45 10:30~11:15 SAYU	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき	wellness 45 10:30~11:15 Yocchi	アクア30 10:45~11:15 川島 博美		10:30 サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織		★10名限定★ 書の部屋 10:30~11:30 清美(せいふ)	10:30
11:00		9日休講			11:00					11:00			書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル指導★	11:00
11:30					11:30		★時間変更★			11:30				11:30
12:00	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子				12:00	シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU	Rejuvストレッチヨガ 11:35~12:20 Yocchi			12:00	リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	リラックスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織		12:00
12:30		【スタジオレンタル】 A・B・Cスタジオ、 レッスンが実施されない 時間にお貸しします！ 音響の使用可！ 通常4,400円/h ↓ C P 価格1,100円/h			12:30		★時間変更★			12:30				12:30
13:00	LES MILLS BODY PUMP 13:15~13:45 ゆうま	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃			13:00	ZUMBA45 12:45~13:30 はづき	パレトン45 12:40~13:25 中橋 早織			13:00	CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	マットピラティス ベーシック 13:00~14:00 Saori		13:00
14:00	LES MILLS BODY COMBAT 14:15~15:00 ゆうま				14:00		contemporary 12:50~13:35 Yocchi			14:00				14:00
14:30					14:30	リトモス45 14:00~14:45 TOMOMI	★時間変更★ リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織			14:30		パワーヨガ 14:15~15:15 Saori	LES MILLS BODY COMBAT	14:30
15:00					15:00					15:00				15:00
15:30					15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30					16:30					16:30				16:30
17:00					17:00					17:00				17:00
17:30	A	B	C	プール	17:30	A	B	C	プール	17:30	A	B	C	プール
18:00	LES MILLS				18:00	STRONG NATION				18:00	LES MILLS			
18:30					18:30					18:30				
19:00	かんたんエアロ30 19:00~19:30 小出 志乃	ピラティス&ストレッチ45 18:45~19:30 TOMOMI			19:00	コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩				19:00	LES MILLS ベーシックエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子			19:00
19:30					19:30					19:30				19:30
20:00	ベーシックステップ45 20:00~20:45 小出 志乃	リトモス45 19:50~20:35 TOMOMI	骨盤調整ヨガ 20:00~20:45 Miki		20:00	リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩	ベーシックステップ2 19:45~20:30 小出 志乃	ハタヨガ45 20:00~20:45 Miki		20:00	BODY COMBAT 19:45~20:30 TOMOMI	リラックスヨガ 19:30~20:25 Yocchi		20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30	ユニバーサルヨガ EARTH45 21:15~22:00 小出志乃	STRONG NATION45 21:00~21:45 TOMOMI			21:30	LES MILLS BODY COMBAT 21:30~22:15 ゆうま	サルセッション60 21:00~22:00 SHINO			21:30	サルセッション60 21:00~22:00 CHINATSU	STRONG NATION45 21:00~21:45 TOMOMI	コアコンディショニング 21:00~21:45 柴田 悦子	21:30
22:00					22:00					22:00				22:00
22:30					22:30					22:30				22:30
閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					閉館時間 23:00				

2階 コワーキング



木					土				日					
A	B	C	HISARO		A	B	C	プール		A	B	C	プール	
10:30 サルセッション60	リラククスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子		★9名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30		10:30 ZUMBA60 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA				10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩		リラククスヨガ40 10:50~11:30 千晴		10:30
11:00 奈実			清英(せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナーソナル書道★		11:00					11:00				11:00
11:30					11:30					11:30				11:30
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子				12:00					12:00				12:00
12:30 LesMILLS					12:30					12:30				12:30
13:00 BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美				13:00					13:00				13:00
13:30					13:30					13:30				13:30
14:00 リンパドレナーージュ30 14:05~14:35 ゆうま	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美				14:00					14:00				14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00 太極拳45 15:00~15:45 佐野 睦子	BODYPUMP45 15:00~15:45 スタッフ				15:00					15:00				15:00
15:30					15:30					15:30				15:30
16:00					16:00					16:00				16:00
16:30					16:30					16:30				16:30
17:00					17:00					17:00				17:00
17:30					17:30					17:30				17:30
18:00					18:00					18:00				18:00
18:30					18:30					18:30				18:30
19:00					19:00					19:00				19:00
19:30					19:30					19:30				19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30					21:30					21:30				21:30
22:00					22:00					22:00				22:00
22:30					22:30					22:30				22:30

【スタジオレンタル】
A・B・Cスタジオ、
レッスンが実施されない
時間にお貸しします！
音響の使用可！
通常4,400円/h
↓
C P 価格1,100円/h



2階 日サロ ROOM



閉館時間 20:00

【スタジオレッスン注意事項について】

- ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナフルネーム)又は、会員番号のご記入をお願いします。レッスン開始30分前から記入できます。
- ・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力をお願い致します。
- ・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選びください。
- ・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。
- ・ご友人のための場所取りや、タオルなどを使った場所取りは、お断りしております。
- ・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。
- ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。
- ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。

閉館時間 21:00

- 👉 初心者の方大歓迎！
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン☆
- 🔥 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです！
- 👉 バスタオルが必要なレッスンになります！！

