

月				火				水			
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISARO
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 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一三枝 🍌🔥	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 硬筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美 (せいふ)
11:30 サルセッション60 11:45~12:45 SHINO 🍌🔥	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子 🍌🔥	背盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子 🍌🔥 NEW		11:30 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU 🍌🔥	スローエアロビック40 11:45~12:25 はづき 🍌🔥	Rejuvストレッチヨガ 11:35~12:20 Yocchi 🍌🔥		11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ 🍌🔥	リラククスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織 🍌🔥		専道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミバーナナル書道★
13:00 LES MILLS BODYPUMP 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 🍌🔥	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi		13:00 ZUMBA45 12:45~13:30 はづき 🍌🔥	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織 🍌🔥	contemporary 12:50~13:35 Yocchi 🍌🔥		13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	バレトン45 12:45~13:30 中橋 早織 🍌🔥	マットピラティス ベーシック 13:00~14:00 Saori	
14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 ゆうま		ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi		14:00 リトモス45 14:00~14:45 TOMOMI 🍌🔥	リラククスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍌🔥			14:00 パワーヨガ 14:15~15:15 Saori 🍌🔥			
15:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT		15:00				15:00			
15:30				15:30				15:30			
16:00				16:00				16:00	LES MILLS BODYCOMBAT		
16:30				16:30				16:30			
17:00				17:00				17:00			
17:30				17:30				17:30			
18:00				18:00				18:00			
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 🍌🔥	NEW かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃 🍌🔥			19:00 ピラティスストレッチ45 18:40~19:25 TOMOMI	ベーシックエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子 🍌🔥		
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 🍌🔥			20:00 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩 🍌🔥	NEW リラククスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃 🍌🔥	機能改善ヨガ 19:40~20:25 Yocchi	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍌🔥	20:00 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI 🍌🔥	ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子 🍌🔥	NEW リラククスヨガ HOT 19:40~20:25 Yocchi 🍌🔥	
20:30				20:30				20:30			
21:00 ユニバーサルヨガ EARTH45 21:00~21:45 小出志乃 🍌🔥	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍌🔥			21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま 🍌🔥				21:00 サルセッション60 21:00~22:00 SHINO 🍌🔥			
21:30				21:30				21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 CHINATSU 🍌🔥			
22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30			

2階 コワーキング ROOM



LES MILLS



LES MILLS

STRONG NATION

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

木				土				日			
A	B	C	HISARO/プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISARO
10:30 サルセッション60 奈実	リラクセスヨガ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 清美(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/パーソナル書道★	10:30 ZUMBA60 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60 津久田 昌浩		リラクセスヨガ40 10:50~11:30 千晴	書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美(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/パーソナル書道★
11:00 10:30~11:30 奈実		ピラティス 11:00~11:45 青木 一二枝		11:00 10:30~11:30 はづき				11:00 10:30~11:30 津久田 昌浩			
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 サルセッション 11:50~12:50 はづき	ベーシックステップII 11:40~12:25 小出 志乃			12:00 コアコンディショニング 12:00~12:45 津久田 昌浩			
12:30				12:30				12:30			
13:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美			13:00 スローエアロ 13:10~13:50 はづき	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI			13:00			
13:30				13:30				13:30			
14:00 リンパドレナージュ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 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ				14:00			
14:30		バランス コーディネーション 14:30~15:15 青木 一二枝		14:30				14:30			
15:00 太極拳45 15:00~15:45 佐野 睦子	ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美			15:00				15:00			
15:30				15:30				15:30			
16:00	House 15:45~16:30 Yocchi			16:00				16:00			
16:30				16:30				16:30			
17:00				17:00				17:00			
17:30				17:30				17:30			
18:00				18:00				18:00			
18:30				18:30				18:30			
19:00 ZUMBA	シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃			19:00				19:00			
19:30				19:30				19:30			
20:00 ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 陸義			20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
21:00				21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30			
22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30			

4日・25日に実施

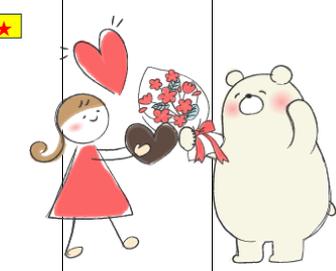
NEW
ZUMBA45
12:30~13:15
小原 和也
2/1 1 休講

3日・10日・24日に実施

★時間変更★

★時間変更★

★時間変更★



閉館時間 20:00

閉館時間 21:00

- 👉 初心者の方歓迎！
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！
- 👉 パスタオルが必要・必須なレッスンになります！！

- 【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)又は会員番号のご記入をお願い致します。レッスン開始30分前から記入できます。
 - ・レッスン終了前、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。
 - ・37.5度以上の熱、強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚・味覚の異常がある場合。

閉館時間 23:00