

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 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 🍌🔥	11:30 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU 🍌🔥	11:30 スローエアロピク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 🍌🔥	11:30 リラククスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織 🍌🔥	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 🍌🔥		🌸
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 🍌🔥	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 🍌🔥	13:00 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	13:00 マッドピラティス ベーシック 13:00~14:00 Saori	13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	13:00 マッドピラティス ベーシック 13:00~14:00 Saori	🌸	
14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 ゆうま	ピラティス& ストレッチ45 18:45~19:30 TOMOMI 🍌🔥	ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi	14:00 リトモス45 14:00~14:45 TOMOMI 🍌🔥	14:00 リラククスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍌🔥	2階 コワーキング ROOM		14:00 リトモス45 14:00~14:45 TOMOMI 🍌🔥	14:00 パワーヨガ 14:15~15:15 Saori 🍌🔥	14:00 パワーヨガ 14:15~15:15 Saori 🍌🔥		
15:00	LES MILLS BODY PUMP LES MILLS BODYCOMBAT		RM		2階 コワーキング ROOM		RM		LES MILLS BODYCOMBAT		RM
16:00	LES MILLS		ZUMBA		🌻🌻🌻		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS		🌸
17:00	LES MILLS		ZUMBA		🌻🌻🌻		LES MILLS		LES MILLS		🌸
18:00	LES MILLS		ZUMBA		🌻🌻🌻		LES MILLS		LES MILLS		🌸
18:30	LES MILLS		ZUMBA		🌻🌻🌻		LES MILLS		LES MILLS		🌸
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 🍌🔥	RM	19:00 コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩 🍌🔥	19:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃 🍌🔥	19:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃 🍌🔥	19:00 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍌🔥	19:00 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍌🔥	19:00 ピラティスストレッチ45 18:40~19:25 TOMOMI	19:00 ベーシックエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子 🍌🔥	19:00 リラククスヨガ HOT 19:40~20:25 Yocchi 🍌🔥	19:00 ピラティスストレッチ45 18:40~19:25 TOMOMI
19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★	19:30 ★時間変更★
20:00 ベーシックステップ45 19:45~20:30 小出 志乃 🍌🔥	20:00 リトモス45 19:50~20:35 TOMOMI 🍌🔥	20:00 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 🍌🔥	20:00 リラククスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃 🍌🔥	20:00 機能改善ヨガ 19:40~20:25 Yocchi	20:00 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍌🔥	20:00 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍌🔥	20:00 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI 🍌🔥	20:00 ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子 🍌🔥	20:00 リラククスヨガ HOT 19:40~20:25 Yocchi 🍌🔥	20:00 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI 🍌🔥
20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★	20:30 ★時間変更★
21:00 ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃 🍌🔥	21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍌🔥	21:00 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 🍌🔥	21:00 サルセッション60 21:00~22:00 SHINO 🍌🔥	21:00 サルセッション60 21:00~22:00 SHINO 🍌🔥	21:00 サルセッション60 21:00~22:00 SHINO 🍌🔥	21:00 サルセッション60 20:50~21:50 CHINATSU 🍌🔥	21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍌🔥	21:00 コアコンディショニング 21:00~21:45 柴田 悦子 🍌🔥	21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍌🔥
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	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

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	リラックスヨガ50	★9名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美(せいふ)	★9名限定★	10:30	ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30	リトモス60	3日・10日・17日・31日に実施	★9名限定★ 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美(せいふ)	10:30
11:00	10:30~11:30 奈実	10:30~11:20 柴田 悦子	ピラティス 10:50~11:35 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		リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴	11:00
11:30			書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★		11:30		ベーシックステップII 11:40~12:25 小出 志乃			11:30		★場所変更★ コアコンディショニング 45 12:00~12:45 津久田 昌浩		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	LES MILLS ★隔週レッスン★ BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI			12:00		★場所変更★ ZUMBA45 12:30~13:15 小原 和也		12:00
12:30	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 ★隔週レッスン★ BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI			13:00				13:00
13:00					13:30	13:10~13:50 はづき	LES MILLS BODYATTACK45 14:15~15:00 ゆうま			13:30	パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美			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	バランス コーディネーション 14:30~15:15 青木 一二枝		14:00	リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ	LES MILLS BODYATTACK45 14:15~15:00 ゆうま			14:00	2日・9日・23日・30日に実施 リラックスヨガ40 14:10~14:50 はづき			14:00
14:30					14:30					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				15:00
15:30					15:30	サルセッション60 15:15~16:15 ゆうこ				15:30	美尻・美姿勢トレ45 15:30~16:15 若松 宏美			15:30
16:00		House 15:45~16:30 Yocchi			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	ZUMBA	シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃			19:00					19:00				19:00
19:30	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	★場所・時間変更★ ユニバーサルヨガ EARTH45 20:00~20:45 小出 志乃			19:30					19:30				19:30
20:00					20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき				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



閉館時間 20:00

閉館時間 21:00

- 【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)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。
 - ・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。

- 🌱 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！
- 👉 パスタオルが必要・必須なレッスンになります！！

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然