


時間	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	ホット	ターフエリア/スキルズ	スタジオ	ホット	ターフエリア/スキルズ	スタジオ	ホット	ターフエリア/スキルズ	スタジオ	ホット	ターフエリア/スキルズ	スタジオ	ホット	ターフエリア/スキルズ	スタジオ	ホット	ターフエリア/スキルズ	スタジオ	ホット	ターフエリア/スキルズ	
10:00																						
11:00	11:00~12:00 かんたんヨガ 60 黒澤 静	11:00~12:00 ホット★ 骨盤ヨガ 60 後藤 玲奈		11:00~11:45 フラダンス 45 鈴木 えりか	10:30~11:30 ホット★ ダイエットヨガ 60 三浦 友香理		11:00~12:00 座って脳活 元気体操 60 黒澤 静	11:00~12:00 ホット リンパ マッサージヨガ 60 伊野 佳美		11:00~11:45 ストレッチ& トレーニング45 越田	11:00~12:00 ホット★ ベーシックヨガ 60 後藤 玲奈		11:00~12:00 リトモス 60 越田	11:00~12:00 ホット パワーヨガ 60 MAIKO		11:00~11:30 ViPR30 福神 早太	11:00~12:00 ホット★ リラックスヨガ 60 三浦 友香理	11:40~12:00 お嬢シェイプ20 スタッフ	11:00~12:00 ホット★ ベーシックヨガ 60 後藤 玲奈	11:00~11:20 スキルズ ベーシッククラス スタッフ		
12:00	12:15~13:00 ボディコンバット 45 柴野 葉月		12:10~12:30 健康青竹体操20 スタッフ	12:45~13:05 ZUMBA 45 後藤 玲奈		12:15~13:00 ボディステップ 45 平山 美幸		12:00~13:00 リトモス 60 越田		12:15~13:00 かんたんヨガ 45 三浦 友香理		12:15~12:45 ViPR30 福神 早太	12:15~13:00 ZUMBA 45 後藤 玲奈		12:15~13:15 ボディコンバット 45 柴野 葉月	12:15~13:00 ホット 美ボディ フローヨガ60 Ayumi		12:15~13:15 ポディアタック 60 柴野 葉月		12:15~13:15 ポディアタック 60 柴野 葉月		
13:00	13:15~14:15 LES MILLS	13:30~14:30 エアロ中級 60 藤田 拓也	12:45~13:05 バランスボール20 スタッフ	13:45~14:45 ポディアタック 60 福神 早太		13:15~14:15 ポディメイク ストレッチ 60 佐々木 歩		13:15~14:00 ピラティス 45 AYA		13:15~14:00 ポディコンバット 45 平山 美幸		13:15~14:00 LES MILLS	13:15~14:00 ポディコンバット 45 柴野 葉月	13:15~14:15 LES MILLS	13:30~14:30 ホット★ 美ボディ フローヨガ60 Ayumi		13:40~14:40 ポディコンバット 60 柴野 葉月		13:30~14:30 ホット★ ダイエットヨガ 60 後藤 玲奈		13:30~14:30 LES MILLS	
14:00		13:30~14:30 ホット リンパ マッサージヨガ 60 伊野 佳美		13:45~14:45 ポディアタック 60 福神 早太				14:30~15:30 ホットピラティス 60 AYA		14:30~15:30 LES MILLS		14:30~15:30 ポディジャム 60 柴野 葉月	14:30~15:30 ホット リラックスヨガ 60 Sayo		14:15~15:00 ポディステップ 45 福神 早太		15:15~16:30 ホット ダイエットヨガ 75 Ayumi		15:05~16:05 ポディコンバット 60 平山 美幸		16:30~17:30 ホット リラックスヨガ 60 夏樹	
15:00																						
16:00					16:00~17:00 ホット★ 骨盤ヨガ 60 三浦 友香理																	
17:00																						
18:00																						
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 45 後藤 玲奈	18:30~19:30 ホット はじめて パワーヨガ 60 Ayumi	18:30~18:50 スキルズ ベーシッククラス スタッフ	19:00~19:30 ViPR30 福神 早太	18:30~18:55 ホット★ リラックスヨガ 45 三浦 友香理	19:00~19:30 ポディコンバット30 平山 美幸	19:00~19:30 ホット★ ダイエットヨガ 60 後藤 玲奈	19:00~19:30 LES MILLS	19:00~19:30 ポディコンバット30 平山 美幸	19:00~19:30 ホット★ ダイエットヨガ 60 後藤 玲奈	19:00~19:30 LES MILLS	19:00~19:45 かんたん ダンスエアロ45 佐々木 歩	19:00~20:00 ホット デックスヨガ 60 MAIKO	19:15~20:00 LES MILLS	19:15~20:00 ポディアタック 45 福神 早太	19:15~20:15 ホット ベーシックヨガ 60 夏樹		19:15~20:00 ポディアタック 45 福神 早太	19:15~20:15 LES MILLS			
20:00	20:00~21:00 ボディコンバット 60 柴野 葉月	20:00~21:00 ホット★ ベーシックヨガ 60 三浦 友香理		20:00~21:00 ポディアタック 60 福神 早太		20:00~21:00 リトモス 60 越田	20:00~21:00 ホット ダイエットヨガ 60 Ayumi	20:15~20:45 ViPR30 三浦 友香理	20:00~21:00 LES MILLS	20:00~21:00 ポディコンバット30 平山 美幸	20:15~20:45 ViPR30 三浦 友香理	20:00~21:00 LES MILLS	20:00~20:30 ポディコンバット30 柴野 葉月	20:00~20:30 LES MILLS	20:00~21:00 ポディアタック 60 福神 早太	20:00~21:00 LES MILLS	20:00~21:00 ポディアタック 60 福神 早太	20:00~21:00 LES MILLS	20:00~21:00 ポディアタック 60 福神 早太	20:00~21:00 LES MILLS		
21:00	21:15~22:00 LES MILLS	21:30~22:15 ボディコンバット 45 柴野 葉月		21:00~22:00 ポディジャム 60 平山 美幸		21:15~22:15 ポディステップ 60 福神 早太	21:30~22:15 ホットリンパ マッサージヨガ 45 Ayumi		21:15~22:15 LES MILLS	21:30~22:15 ポディアタック 45 福神 早太	21:30~22:15 LES MILLS	21:15~22:15 ポディコンバット30 柴野 葉月	21:15~22:15 ホット 美姿勢ヨガ 60 MAIKO	21:15~22:15 LES MILLS	21:15~22:15 ポディアタック 45 柴野 葉月	21:15~22:15 LES MILLS	21:15~22:15 ポディアタック 45 柴野 葉月	21:15~22:15 LES MILLS	21:15~22:15 ポディアタック 45 柴野 葉月	21:15~22:15 LES MILLS		
22:00	22:00~23:00 LES MILLS																					

23:00閉館(トレーニングは22:30終了)

19:00閉館
(トレーニングは18:30終了)

【ホットヨガ予約】
※ホットヨガ2月分のご予約は1月25日開始となります。



【LINE】
代り情報やお知らせなど配信していきます！ぜひお友達登録を！



21:00閉館
(トレーニングは20:30終了)

【休館日】
毎月1日、11日、21日は休館日です。
※祝日は19時閉館となります。
(トレーニングは18:30終了)
※諸般の事情により、プログラム及び担当は予告無く変わることがあります。

は初めての方も気軽に楽しめる内容です。

は前月から変更のあるプログラムです。

※ホットヨガはレッスン開始後、スタジオはレッスン開始5分後以降の途中入場はご遠慮ください。

※インストラクターの名前が変更になっている部分があります。ご確認の上ご参加ください。