

時間	月			火			水			木			金			土			日			時間
	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	アリーナ	スタジオ	ジムエリア	
10:00				10:15~11:00 バレエEX さわ	10:05~10:50 朝ヨガ ★★ misa		10:15~11:00 ベーシックエアロ 福浦						10:15~11:00 リラックスヨガ 水野			10:15~11:00 かんたんエアロ 雨野				10:20~11:05 肩コリ解消 SANAE	10:00	
11:00	11:00~11:45 HIP HOP ダンス 沖原	11:15~12:00 ホットゆるトレ 坂上		11:15~12:00 ハタフロー natsuko	11:10~12:10 ホットバレエ スクール さわ (有料登録制)		11:30~12:20 ホットリセットヨガ ★★ 福浦		11:15~12:15 リラックス ヨガ ポクシングEX SANAE (有料登録制)	11:30~12:15 初級エアロ 吉原			11:30~12:15 ホットピラティス ハタフロー hiromi	11:30~12:15 ホットピラティス 松山		11:45~12:45 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	11:15~12:00 バランスコーディネーション 雨野		11:30~12:15 グラヴィティヨガ (定員15名)	11:15~12:00 お腹引き締めEX SANAE	11:00	
12:00	12:00~12:45 House ダンス 沖原	12:15~13:00 ホットヨガ ★★ 坂上		12:30~13:00 JOYBEAT エアロビクス	12:30~13:15 ヴィンヤサヨガ ★★ 福島		12:45~13:15 JOYBEAT コンバット		12:15~13:00 ホットベーシックヨガ ★ hiromi	12:50~13:50 ZUMBA 60 キャンベル			12:55~13:40 パワーヨガ ★ hiromi	12:30~13:15 ホットベーシックヨガ ★ hiromi		12:30~13:00 エアロビクス		12:30~13:15 骨盤調整 ヨガ Emi	12:45~13:15 ホットストレッチ ★		12:00	
13:00	13:00~13:45 カキラ Kimiko	13:15~14:15 ホット ヨガピギナー SANAE (有料登録制)		13:30~14:15 大人のチアダンス 早坂 (定員12名)	13:30~14:15 引き締めEX 福島		13:30~14:45 シェイプリーホットヨガ グラヴィティヨガ (定員15名)		13:10~13:55 デトックス リフレッシュヨガ ★★ Aya	13:15~14:00 ZUMBA 60 キャンベル			13:55~14:40 お腹引き締めEX SANAE	13:00~13:45 ラテンダンス basic styling 山本		13:45~14:15 ホットゆるトレ		13:30~14:15 HIP HOP ダンス 沖原	13:30~14:15 デトックス&コアヨガ Emi		13:00	
14:00	14:00~14:45 かんたんエアロ 坂上	14:25~15:10 ホット骨盤EX SANAE		14:30~15:30 フラダンス 60 八田	14:30~15:15 ホットヨガ ★★ 竹内		14:30~15:15 ボディメイクEX Aya		14:10~14:55 パワーヨガ ★★★ Aya	14:15~15:00 ポルドブラ 竹内			14:40~15:35 お腹引き締めEX SANAE	14:00~14:45 ラテンダンス basic styling 山本		14:30~15:30 バランス コーディネーション 松田		14:30~15:15 House ダンス 沖原	14:30~15:00 1週間分の腹筋		14:00	
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)								15:15~16:00 ホット ピラティス 竹内	15:30~16:30 Jrスクール チアダンス キッズ			15:00~15:50 肩コリ解消 SANAE	15:00~15:50 ZUMBA50 山本		15:45~16:15 JOYBEAT コンバット	15:45~16:30 ホットヨガ ★★ 松山		15:45~16:30 ホットヨガ ★★ 中村		15:00	
16:00	16:30~17:15 Jrスクール キッズダンス			16:00~16:45 Jrスクール キッズ空手			16:00~16:50 Jrスクール 幼児体育			16:45~17:45 Jrスクール チアダンス ジュニア			16:45~17:30 ピラティス 松山	16:45~17:30 ホットヨガ ★★ 坂上		16:00~16:45 リラックスヨガ 出口		17:00~17:45 パワーヨガ 隆広	17:00~17:45 ホットヨガ ★★★ 出口		16:00	
17:00	17:30~18:30 Jrスクール キッズダンス			17:00~18:00 Jrスクール 空手 ジュニア			17:00~18:00 Jrスクール 体育スクール 小学生クラス						17:00~18:00 Jrスクール アドベンチャー 6(シックス)	17:45~18:30 アシュタンガヨガ ステップ1 福島	17:45~18:30 ホットヨガ ★ 木藤		18:00~18:45 ホットヨガ ★ 隆広				17:00	
18:00																18:45~19:30 ホットヨガ ★★ 福島	18:45~19:15 My Ride 木藤				18:00	
19:00	19:00~19:45 JOYBEAT 骨盤調整ヨガ ★ コンバット hiroyo			19:00~19:50 ZUMBA50 成尾			19:00~19:50 シェイプアップヨガ ホットシェイプ 出口		19:00~19:45 ピラティス 小林	19:00~19:30 ホットストレッチ			19:00~19:45 JOYBEAT エアロビクス ★ 黄	19:00~19:45 ホットヨガ ★ 黄								19:00
20:00	20:00~20:45 かんたん ストリートダンス MICCHII	20:00~20:45 パワーヨガ ★★★ hiroyo		20:15~20:45 JOYBEAT コンバット	20:00~20:45 ホットヨガ ★★ 長谷川		20:00~21:00 フリースタイル ダンス 初級 キャンベル	20:00~20:45 ホットヨガ ★★★ 出口	20:00~20:45 サーキット トレーニング 河面	20:00~20:45 ホットヨガ ★ 小林			20:00~21:00 ZUMBA 60 キャンベル	20:00~20:45 ホット痩身ヨガ ★★★ 黄								20:00
21:00				21:00~21:30 ヨガ&ストレッチ 長谷川			21:00~21:30 ヒーリングヨガ 出口															21:00

- プログラム開始5分後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- ホットプログラムに参加時は、バスタオルをお持ちください。また、飲み物も忘れずにお持ち下さい。●グラヴィティヨガ参加の方は、フェイスタオルをご持参ください。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。尚、祝日のプログラムは、10:15開始~19:00終了でございます。
- 定員制のレッスンは、レッスン開始20分前よりジムカウンター前にて整理券の配布を行います。
- ホットヨガの★印は「運動量」を表しています。*強度・難易度ではございません。