

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 パレエ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			10:30~11:15 初級エアロ 吉原	10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 長谷川	10:15~11:00 リラククスヨガ 水野			10:15~11:00 かんたんエアロ 雨野					10:20~11:05 肩こり解消 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 ホットパレエ 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 ZUMBA50 山本			11:15~12:15 リラククス ヨガ 長谷川 (有料登録制)	11:15~12:15 骨盤調整ヨガ 長谷川	11:30~12:15 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		JOYBEAT 12:30~13:00 エアロピクス	12:30~13:15 ヴィンヤサヨガ ** 福島		12:15~13:00 ホットベーシックヨガ * hiromi コンバット			12:15~13:00 リラククス ヨガ 長谷川 (有料登録制)		12:30~13:15 ホットベーシックヨガ * hiromi	12:30~13:00 エアロピクス		JOYBEAT 6(シックス)	12:30~13:00 エアロピクス			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 ヨガビギナー 近藤 (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		13:15~14:00 シェイプリーホットヨガ ** hiromi 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 ZUMBA 60 キャンベル	13:10~13:55 デトックス リフレッシュヨガ ** Aya	13:30~14:15 パワーヨガ * hiromi	13:30~14:15 デトックス&コアヨガ * hiromi		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 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 骨盤調整ヨガ 長谷川		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 ボルドブラ 竹内	14:10~14:55 パワーヨガ ** Aya	14:00~14:45 ラテンダンス basic styling 山本	14:30~15:15 リラククスヨガ * misa		14:15~15:00 バランス コーディネーション 松田	14:30~15:30 ホットピラティス 60 Tae			14:30~15:00 HIP HOP ダンス 沖原	14:30~15:00 1週間分の腹筋 Emi		14:00
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)									15:30~16:30 Jrスクール チアダンス キッズ		15:00~15:50 ZUMBA50 山本			JOYBEAT 15:45~16:15 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 リラククスヨガ 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 姿勢改善ヨガ * 木藤			17:00~17:45 パワーヨガ *** 出口	17:00~17:45 ホットヨガ *** 出口		17:00	
18:00														18:45~19:30 ホットヨガ ** 福島	18:45~19:15 My Ride 木藤			18:00~18:45 ホットヨガ * 隆広			18:00	
19:00	JOYBEAT 19:15~19:45 コンバット	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ * hiroyo		19:00~19:50 ZUMBA50 成尾			19:00~19:50 シェイプアップヨガ * 出口	19:00~19:30 ホットシェイプ		19:00~19:45 ピラティス 小林	19:00~19:30 ホットストレッチ	JOYBEAT 19:15~19:45 エアロピクス	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 MICCHIL	20:00~20:45 パワーヨガ *** hiroyo		JOYBEAT 20:15~20:45 コンバット	20:00~20:45 ホットヨガ ** 長谷川		20:00~20:45 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。