

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			10:30~11:15 初級エアロ 吉原	10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 長谷川	10:45~11:15 朝ストレッチ スタッフ				10:30~11:30 ボディ アタック60 武田	10:15~11:00 ヨガストレッチ 雨野		10:15~11:15 ボディ コンバット60 丸橋			10:00		
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス basic styling 山本	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)		11:15~12:00 ホットリセットヨガ ★★ 福浦		11:30~12:20 ZUMBA50 山本	11:30~12:15 リラククス ヨガ 長谷川 (有料登録制)	11:15~12:15 リラククス ヨガ 長谷川 (有料登録制)	11:30~12:15 ホットピラティス 山本	11:30~12:15 ホットピラティス 松山			11:45~12:45 Jrスクール 丸橋	11:15~12:00 パラスコープ ネーション 雨野	11:45~12:30 RPM45 浅井	11:30~12:15 ボディ アタック45 丸橋			11:00		
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 山本	12:15~13:00 ホットヨガ ★★ 坂上		JYBEAT 12:30~13:00 エアロビクス	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		12:30~13:15 JYBEAT 12:45~13:15 コンバット	12:50~13:50 ZUMBA 60 キャンベル	13:10~13:55 チックス リフレッシュヨガ ★★ Ava	12:30~13:00 コンバット	12:30~13:15 骨盤調整ヨガ hiromi			11:45~12:55 アドベンチャー 6(シックス) 山本	12:10~12:55 ホットヨガ ★★ 福島		12:30~13:15 中級エアロ 坂上	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 長谷川 (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		13:30~14:45 グラヴィティヨガ (定員15名)	14:10~14:55 パワースタイル ヨガ ★★★ Ava	14:00~14:45 ラテンダンス basic styling 山本	13:35~14:20 チックス&コアヨガ	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	13:45~14:15 HIP HOP ダンス 沖原		13:30~14:15 チックス&コアヨガ hiroyo			13:00		
14:00	14:00~14:45 中級エアロ 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 Ava		14:15~15:00 ポルドブラ 竹内	15:15~16:00 ホット ピラティス 竹内	14:10~14:55 パワースタイル ヨガ ★★★ Ava	14:35~15:20 リラククスヨガ	14:00~14:45 ラテンダンス basic styling 山本	14:35~15:20 リラククスヨガ		14:15~15:00 かんたんエアロ 松田	14:30~15:30 ホット ピラティス60 Tae		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)									15:30~16:30 Jrスクール チアダンス キッズ			15:00~15:50 ZUMBA50 山本			15:45~16:30 パワーヨガ (アシュタナガ) 福島	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	17:00~17:30 My Ride 木藤	17:00~17:30 コンバット 出口	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 姿勢改善ヨガ 木藤				18:00~18:30 JYBEAT エアロビクス			17:00	
18:00																							18:00	
19:00	JYBEAT 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	19:00~19:45 RPM45 浅井		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 ボディ コンバット45 丸橋	19:00~19:45 スローピラティス 小林	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	19:00~19:45 ボディ アタック60 丸橋	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 パワースタイル ヨガ ★★★ hiroyo		20:05~21:05 ボディ アタック45 テック yukky	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		20:00~21:00 ボディ アタック60 丸橋	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。

●ボディジャムテックは最初の15分をテクニクの時間として設けております