

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			10:20~11:05 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 ヨガストレッチ 雨野			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 ホットパレエ スクール さわ ★ (有料登録制)	11:45~12:15 RPM30 石村	11:30~12:20 ZUMBA50 山本	11:15~12:00 ホットリセットヨガ ★ 福浦	11:30~12:15 ボクシングEX 長谷川 (有料登録制)	11:15~12:15 リラククス 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 ーション 雨野	11:45~12:30 RPM45 浅井	11:15~12:00 ヨガストレッチ 雨野		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		12:30~13:00 ボディコンバット 石村	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		12:50~13:50 ZUMBA 60 キャンベル	13:10~13:55 チックス リフレッシュヨガ ★ Aya		12:30~13:00 JOYBEAT コンバット	12:30~13:15 骨盤調整ヨガ hiromi		12:10~12:55 ホットヨガ ★ 福島	12:30~13:15 中級エアロ 坂上	12:30~13:15 中級エアロ 坂上	12:30~13:15 中級エアロ 坂上	12:45~13:15 ホットストレッチ 丸橋	12:45~13:15 ホットストレッチ 丸橋	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 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		13:30~14:45 グラヴィティヨガ (定員15名)		14:30~15:15 ボディメイクEX Aya	14:10~14:55 パワーヨガ ★ Aya	14:10~14:40 RPM30 河面	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 misa		14:35~15:20 リラククスヨガ misa	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 松田		14:15~15:00 かんたんエアロ 松田	14:30~15:15 House ダンス 1週間分の腹筋 沖原	14:30~15:00 House ダンス 1週間分の腹筋 沖原	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				15:15~16:00 ZUMBA50 山本	15:00~15:50 ZUMBA50 山本		15:00~15:50 ZUMBA50 山本			15:45~16:30 パワーヨガ (アシュタンガ) 福島	15:45~16:30 ホットヨガ ★ 松山		16:00~16:45 リラククスヨガ 出口	15:45~16:30 ホットヨガ ★ 中村	15:45~16:30 ホットヨガ ★ 中村	14:00	
15:00	15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)																					15:00
16:00				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	17:00~17:45 ホットヨガ ★ 出口	17:00~17:45 ホットヨガ ★ 出口	17:00~17:45 ホットヨガ ★ 出口	16:00
17:00				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 JOYBEAT エアロビクス				17:00
18:00																						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	19:15~19:45 RPM30 河面	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	19:00~19:30 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 RPM30 河面	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 ボディコンバット テック&60 石原	20:00~20:45 パワーヨガ ★ hiroyo		20:05~21:05 ボディジャム テック&45 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	20:30~21:00 RPM30 河面								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、骨盤調整ヨガに参加の方は、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&45、ボディコンバットテック&30は最初の15分をテクニックの時間として設けております