

時間	月曜日			火曜日			水曜日			時間	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	studio1	studio2	HOTstudio	studio1	studio2	HOTstudio	studio1	studio2	HOTstudio		studio1	studio2	HOTstudio	studio1	studio2	HOTstudio	studio1	studio2	HOTstudio	studio1	studio2	HOTstudio	
10:00																							
10:30-11:00	エアロスタート30 原 ひとみ		美BODY 60 10:30-11:30	整体ストレッチ60 10:30-11:30		脚美人40 10:30-11:10	ステップスタート30 10:30-11:00 雅	BOSU 30 10:30-11:00 田中 雄紀	アーシャヨガ50 10:30-11:20	NEW ヨガ60 10:30-11:30 古川 まゆみ			ヨガ60 10:45-11:45 星名 恵子		姿勢美ボディワーク60 10:30-11:30	スポーツボイスfitness50 10:20-11:10 八木 容子							
11:00	エアロロング45 11:15-12:00 原 ひとみ	バレエ入門・初級60 11:00-12:00 菅 望	星名 恵子	竹下 博司	バレエ初級60 11:00-12:00 塩澤 悠香里	塩澤 悠香里	ステップアドバンス60 11:15-12:15 雅	ジャイロキネシス60 11:15-12:15 田中 雄紀	北村 あり				HOUSE入門・初級60 11:35-12:35 星名 恵子	ヴィンヤサフローヨガ60 11:50-12:50 星名 恵子	バラストボール 11:00-11:30 青木 尚土	三村 義穂	ジャズ入門・初級60 11:00-12:00 八木 容子	川島 美希子	禅ヨガ60 11:00-12:00 藍 智美	ラテンエアロ60 10:45-11:45 Minami	バレエ入門・初級60 11:00-12:00 聖莉花	アーシャヨガ60 11:00-12:00 北村 あり	
12:00			ダイエットヨガ45 11:50-12:35 星名 恵子	エアロロング45 11:45-12:30 加瀬 望		角谷 享直			木原 朱子				NEW スポーツボイスfitness50 12:00-12:50 青木 尚土	社交ダンス入門・初級60 11:45-12:45 川瀬 昌明	脚美人40 11:50-12:30 吉田 有沙								
13:00	ファイティング50 12:15-13:05 岡田 孝	ジャズ入門・初級60 12:15-13:15 菅 望	星名 恵子																				
13:30	リラクソヨガ60 13:30-14:30 RYO	ピラティス45 13:30-14:15 岡田 孝	滝肌40 13:30-14:10 塩澤 悠香里																				
14:00																							
15:00	POWER CARDIO45 14:45-15:30 田中 雄紀	フラダンス入門・初級60 15:00-16:00 Niulani	フィールヨガ60 15:00-16:00 岩瀬 和恵																				
16:00																							
17:00																							
18:00																							
19:00	ステップスタート30 19:00-19:30 竹下 博司	太極拳60 18:30-19:30 新堀 まさよ																					
20:00	RITMOS60 19:45-20:45 Minami	整体ストレッチ60 19:45-20:45 竹下 博司	プリーズボディヨガ45 20:00-20:45 角谷 享直																				
21:00	FIGHT-DO60 21:10-22:10 角谷 享直		美腰メイク40 21:15-21:55 瀧田 知子																				
22:00																							

★クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては館内のインフォメーション、またはWEBでご覧いただけます。
 ★レッスン開始10分以降のご入場は、クラス進行の妨げになるほか、ご自身の体に負担をかける場合がございますのでご遠慮願います。
 ★⑩マークのあるクラスは定員制です。30分前よりフロントにてチケットを配布いたします。
 ★HOTプログラムにご参加の方は、バスタオル・お水を必ず持参し、体調管理には十分お気を付け下さい。
 ★HOTプログラムは全レッスンが裸足で行います。

平日★10:00~23:00 土★10:00~21:00 日・祝10:00~20:00
 定休日★毎月20日