

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日					
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ		
10:30	BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 杉山 佳奈子	ステップ1 10:30~11:15 岩沼 比呂子	アクア45 10:45~11:30 宮田 英史	時間変更 ボディメイクサイクル 10:45~11:15 荒木 悠希	DISCO WORLD 10:30~11:15 若瀬 七海	ボディ コンディショニング 10:30~11:30 高崎 玲子	アクア30 10:45~11:15 辻本 未麻	Free Time 10:30~11:30 ※フリーサイクル 実施中	aromaコアリセット 10:30~11:00 辻本 未麻	ベーシックエアロ30 10:30~11:00 野村 かおり	アクアグループ 10:30~11:15 稲葉 孝宏	NEW ボディメイクサイクル 10:30~11:00 荒木 悠希	BeautyLifeヨガ ~むくみスクリ 10:30~11:15 荒木 悠希	スタイルアップエアロ 10:30~11:15 湯山 佳代	アクア45 10:30~11:15 石井 俊太郎	ボディメイクサイクル 10:45~11:15 森田 直樹	ファーストエアロ 10:30~11:00 土橋 里佳	パワーヨガ 10:30~11:30 辻 陽子	腰痛体操 10:30~11:00 宮崎 詩織	時間変更 ボディメイクサイクル 10:30~11:00 森田 直樹	ボディメイクサイクル 10:30~11:00 森田 直樹	Hotプログラム ハタヨガ 10:30~11:30 菊地 美太郎	1部制 バドミントン 11:00~12:00 森田 直樹	10:30		
11:00																									11:00	
11:30	燃えるエアロ ~エンジイVer 11:30~12:15 岩沼 比呂子	らくらくヨガ 11:30~12:30 菊地 美太郎	腰痛体操 11:45~12:15 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 12:00~12:30 スタッフ	骨盤底筋フィットネス 11:45~12:30 若瀬 七海	シェイプアップエアロ 11:45~12:30 高崎 玲子	ボディメイクサイクル 11:45~12:15 杉山 佳奈子	アロマde美骨盤 11:15~11:45 杉山 佳奈子	アドバンスエアロ 11:15~12:00 野村 かおり	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 11:30~12:00 辻本 未麻	時間変更 ボディメイクサイクル 11:30~12:00 辻本 未麻	おなかシェイブ 11:35~11:45 寺平 愛	燃えるエアロ ~コアトレVer 11:30~12:15 寺平 愛	水中ウォーキング 11:30~12:00 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 11:45~12:15 橋本 恵里	おなかシェイブ 11:15~11:30 辻 陽子	エアロファイヤー 11:45~12:30 高木 由美	3ヶ月習得 マスタークール 11:15~12:00 森田 直樹	Free Time	おなかシェイブ 11:50~12:00 森田 直樹	BeautyLifeヨガ ~むくみスクリ 12:15~13:00 厚芝 真希	ボディメイクサイクル 12:00~12:30 宮田 英史	11:30		
12:00																									12:00	
12:30	ピラティス ~骨盤安定~ 12:30~13:15 Mayumi	ボールエクササイズ 12:45~13:00	Free Time	Free Time	BeautyLifeヨガ 12:45~13:30 杉山 佳奈子	ダンスStyleエアロ 12:45~13:45 遠藤 昌彦	Free Time 12:30~13:00 ※フリーサイクル 実施中	Free Time 12:00~13:00	フラダンス 12:00~13:00 清瀬 由佳	ZUMBA 12:15~13:00 高木 悠希	Free Time	Free Time	Free Time	DISCO WORLD 12:30~13:15 高橋 久美子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 12:15~13:00 荒木 悠希	Free Time	ベリダダンス 11:45~12:45 高木 由美	スノーボールシェイブ 12:15~12:45 橋本 恵里	ジョギングエアロ 12:45~13:30 宮崎 詩織	Free Time	ボディメイクサイクル 12:00~12:30 宮田 英史	Free Time	Free Time	12:30		
13:00																									13:00	
13:30	aromaヨガ 13:30~14:15 笹尾 美紀	1ヶ月目 太極舞 13:15~14:15 野田 優子	3ヶ月習得 マスタークール 13:30~14:15 荒木 悠希	Free Time 13:00~14:30 ※フリーサイクル 実施中	時間変更 ボディメイクサイクル 13:30~14:00 高柳 聡史	フラダンス 13:15~14:00 ゆかこ	Free Time 13:30~14:00	Free Time 12:30~14:00 ※フリーサイクル 実施中	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	13:30
14:00																									14:00	
14:30	ZUMBA 14:30~15:15 ERI	1ヶ月目 背骨コンディショニング 14:30~15:15 三上 奈美枝	アクア45 14:45~15:30 荒木 悠希	NEW ボディメイクサイクル 15:00~15:30 杉山 佳奈子	ZUMBA 14:15~15:00 久武 祐子	ピラティス 14:15~15:00 辻 陽子	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	14:30	
15:00																									15:00	
15:30	ハイパーボディ 15:30~16:15 高柳 聡史	エアロファイヤー 15:30~16:15 小畑 知道	Free Time	Free Time	時間変更 ボディメイクサイクル 15:15~15:45 宮田 英史	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 新井 由香理	Free Time 14:30~17:00 ※フリーサイクル 実施中	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	15:30	
16:00																									16:00	
16:30	Free Time	2部制 バドミントン 16:30~17:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	16:30	
17:00																									17:00	
17:30	スタジオ 開放時間 ※ストレッチ ボールやフлекс スクッションを ご自由に 使えます。	バドミントン 16:30~17:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	17:30	
18:00																									18:00	
18:30																									18:30	
19:00	Hotプログラム おなかシェイブ 19:20~19:30 女性専用	Hotプログラム おなかシェイブ 19:20~19:30 女性専用	Free Time	Free Time	Hotプログラム おなかシェイブ 19:35~19:45 女性専用	Hotプログラム おなかシェイブ 19:35~19:45 女性専用	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	19:00	
19:30																									19:30	
20:00	Hotプログラム おなかシェイブ 19:45~20:30 女性専用	Hotプログラム おなかシェイブ 19:45~20:30 女性専用	Free Time	Free Time	Hotプログラム おなかシェイブ 19:45~20:30 女性専用	Hotプログラム おなかシェイブ 19:45~20:30 女性専用	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	20:00	
20:30																									20:30	
21:00	BeautyLifeヨガ ~冷え性改善 20:45~21:30 松竹 沙羅	ZUMBA 20:45~21:30 酒井 留加	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	21:00	
21:30																									21:30	
22:00	Hotプログラム おなかシェイブ 21:45~22:15 森田 直樹	Hotプログラム おなかシェイブ 21:45~22:15 森田 直樹	Free Time	Free Time	Hotプログラム おなかシェイブ 21:45~22:15 森田 直樹	Hotプログラム おなかシェイブ 21:45~22:15 森田 直樹	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	22:00	
22:30																									22:30	
23:00																									23:00	

●…初心者の方におすすめのプログラムです。  
 ●…事前予約が必要なプログラムです。  
 開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい  
 ※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。  
 ※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。  
 ※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。  
 ※「ボディメイクサイクル」「アフターバーンサイクル」はフロントで予約  
 札を配布致します。【定員16名】  
 ⇒レッスン参加の方は飲み物をお持ち下さい。

Hotプログラムご参加について【定員40名】  
 \* Hotプログラムは、室温38℃、湿度55%のホットスタジオで行います。  
 \* Hot(ウオーム含む)ヨガは予約制です。開始30分前よりジムカウンター  
 でご本人様ご予約下さい。  
 \* Hotプログラムは、500ml~1L以上の水とバスタオルをご持参下さい。  
 \* 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。  
 \* 食後2時間以内のレッスン参加はなるべくお控え下さい。  
 \* レッスン終了後は、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。