

	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 予 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	aromaコアセット 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 予 ボディメイクサイクル 10:30~11:00 荒木 悠希	Hotプログラム 予 BeautyLifeヨガ ~むくみスクリーン 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 予 ボディメイクサイクル 10:30~11:00 森田 直樹	Hotプログラム 予 ハタヨガ 10:30~11:30 菊地 美太郎	1部制 予 バドミントン 11:00~12:00 森田 直樹		
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 予 ボディメイクサイクル 11:30~12:00 辻本 未麻	おなかシェイプ 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 マスター平泳ぎ 12:15~13:00 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 11:45~12:15 橋本 恵里	おなかシェイプ 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	おなかシェイプ 11:50~12:00 森田 直樹	ボディメイクサイクル 12:00~12:30 宮田 英史		
12:00																								
12:30	ピラティス ~骨盤安定~ 12:30~13:15 Mayumi	ポールエクササイズ 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	ボディメイクサイクル 12:30~13:00 ※フリーサイクル 実施中	12:00~13:00 清瀬 由佳	12:15~13:00 富永 美香	Free Time	Free Time	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 12:15~13:00 荒木 悠希	DISCO WORLD 12:30~13:15 高橋 久美子	Free Time	ボディメイクサイクル 11:45~12:15 橋本 恵里	ベリーグダンス 11:45~12:45 辻 陽子	エアロファイヤー 11:45~12:30 高木 由美	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			
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	ボディメイクサイクル 13:00~14:30 ※フリーサイクル 実施中	時間変更 予 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	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	ピラティス ~BODY MAKE~ 13:15~14:00 富永 美香	Free Time	Free Time	太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	ベルビックスストレッチ ~骨盤調整~ 13:45~14:30 川島 治美	Free Time	ボディメイクサイクル 13:30~14:30 高柳 聡史	ヨガ 13:45~14:30 橋本 恵里	ハイパービート 13:45~14:30 野田 優子	Free Time	ボディメイクサイクル 12:00~12:30 宮田 英史				
14:00																								
14:30	ZUMBA 14:30~15:15 ERI	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 予 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	ハイパービート 14:15~15:00 荒木 悠希	ヨガ 14:15~15:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	アフターバーン サイクル 14:30~15:10 高柳 聡史	リラックスヨガ 14:45~15:45 阿部 利香	ボディスレンダー 14:45~15:30 川島 治美	Free Time	ボディメイクサイクル 14:45~15:25 スタッフ	カラダ コンディショニング 15:00~15:45 牧 拓生	卓球 15:00~16:00 卓球	フラダンス 13:45~14:45 野田 優子	Free Time	ボディメイクサイクル 14:45~15:25 スタッフ	アフターバーン サイクル 14:00~14:40 橋本 恵里		
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 予 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	Free Time	ボディメイクサイクル 14:30~17:00 ※フリーサイクル 実施中	ハイパーボディ 15:30~16:15 森田 直樹	やさしいラテンエアロ ~脂肪ファイヤー~ 15:30~16:15 梶原 理佳子	Free Time	Free Time	卓球 16:00~17:00	Free Time	ボディメイクサイクル 15:00~15:45 牧 拓生	筋力リソース10 16:00~16:10	Free Time	ボディメイクサイクル 15:00~15:45 牧 拓生	Free Time	ボディメイクサイクル 15:00~15:45 牧 拓生	アフターバーン サイクル 17:00~17:40 スタッフ		
16:00																								
16:30	Free Time	2部制 予 バドミントン 16:30~17:30	Free Time	Free Time	おなかシェイプ 16:05~16:15 橋本 恵里	2部制 予 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
17:00																								
17:30	スタジオ 開放時間 ※ストレッチポール やフレックスクッション 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
18:00																								
18:30																								
19:00	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Hotプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用 予 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								
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Hot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。