

	Monday			Tuesday			Wednesday			Friday			Saturday			Sunday		
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
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	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	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	アクアグローブ 10:30~11:15 稲葉 孝宏	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 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	ファーストエアロ 10:30~11:00 森田 直樹	パワーヨガ 10:30~11:30 辻 陽子	腰痛体操 10:30~11:00 宮崎 詩織	Hotプログラム ハタヨガ 10:30~11:30 菊地 楽太郎	バドミントン 10:30~11:30	
11:00																		
11:30	燃えるエアロ ~エンジョイVer~ 11:30~12:15 岩沼 比呂子	らくらくヨガ 11:30~12:30 菊地 楽太郎	腰痛体操 11:45~12:15 杉山 佳奈子	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	腰痛体操 11:30~12:00 辻本 未麻	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	おなかシェイブ 11:35~11:45 NEW パワーヨガ 12:00~12:45 橋本 あゆみ	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	おなかシェイブ 11:15~11:30	3ヶ月習得 マスタークロー 11:15~12:00 森田 直樹				
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		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													
13:00																		
13:30	aromaヨガ 13:30~14:15 笹尾 美紀	太極舞 13:15~14:15 野田 優子	3ヶ月習得 マスタークロー 13:30~14:15 荒木 悠希	コアリセット15 13:50~14:05														
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	ファーストエアロ 14:15~14:45 荒木 悠希	ピラティス 14:15~15:00 辻 陽子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 14:15~15:00 石井 佑樹	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 14:00~14:45 杉山 佳奈子	ボディスレンダー 14:00~14:45 川島 治美								
15:00																		
15:30	コアリセット15 15:30~15:45	エアロファイヤー 15:30~16:15 小畑 知道		おなかシェイブ 15:00~15:15	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 新井 由香理	アクアグローブ 15:15~16:00 石井 佑樹	ハイパーボディ 15:30~16:15 高柳 聡史	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										
16:00	おなかシェイブ 16:05~16:20			Hotプログラム コアリセット15 16:05~16:20 NEW														
16:30	Free Time			パワーヨガ 16:30~17:15 橋本 恵里	バドミントン 16:30~17:30													
17:00	スタジオ 開放時間 16:30~18:00	バドミントン 16:30~17:30																
17:30	※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。																	
18:00																		
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 19:35~19:45 女性専用														
19:30	骨盤ストレッチ 19:45~20:30 高木 由美	NEW ハイパーボディ30 20:00~20:30 池田 球道		Hotプログラム おなかシェイブ 19:35~19:45 女性専用	ハタヨガ 20:00~20:45 青木 佐栄	トータルボディシェイブ 20:00~20:45 MIZUHO	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 19:45~20:30 松竹 沙羅	ハイパーエキサイト 19:45~20:30 宮田 英史										
20:00																		
20:30	BeautyLifeヨガ ~冷え性改善~ 20:45~21:30 橋本 恵里	ZUMBA 20:45~21:30 酒井 留加		BeautyLifeヨガ ~体質改善~ 21:00~21:45 松田 直之	ハイパークラッシュ30 21:00~21:30 宮田 英史		ウオームパワーヨガ ~溜めない身体~ 20:45~21:30 岡島 理恵	ハイパービート 20:45~21:30 森田 直樹										
21:00																		
21:30	Hotシェイブ30 21:45~22:15 森田 直樹	バスケットボール 21:45~22:45		Hotプログラム おなかシェイブ 19:20~19:30 女性専用														
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。

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。

	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		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		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		BeautyLifeヨガ ~むくみスクリー 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	アフターバーン サイクル 10:30~11:15 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	ホットプログラム ハタヨガ 10:30~11:30 菊地 美太郎				
11:00																								
11:30	燃えるエアロ ~エンジョイ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		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		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			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 杉山 佳奈子	水中ウォーキング 11:30~12:00 杉山 佳奈子		おなかシェイブ 11:15~11:30	エアロファイヤー 11:45~12:30 高木 由美	3ヶ月習得 マスタークロー 11:15~12:00 森田 直樹					
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			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																		
13:00																								
13:30	aromaヨガ 13:30~14:15 笹尾 美紀	太極舞 13:15~14:15 野田 優子	2ヶ月目 3ヶ月習得 マスタークロー 13:30~14:15 荒木 悠希																					
14:00																								
14:30	ZUMBA 14:30~15:15 ERI	骨骨コンディショニング 14:30~15:15 三上 奈美枝																						
15:00																								
15:30	NEW 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																						
16:00																								
16:30	Free Time	2部制																						
17:00	スタジオ 開放時間 16:30~18:00 ※ストレッチ ボールやフレックス クッションをご自由 に使用します。	バドミントン 16:30~17:30																						
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00	ホットプログラム おなかシェイブ 19:20~19:30 女性専用																							
19:30																								
20:00	骨盤ストレッチ 19:45~20:30 高木 由美	ハイパーボディ30 20:00~20:30 池田 球道																						
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																						
21:30																								
22:00	NEW ホットクラッシュ30 21:45~22:15 森田 直樹	バスケットボール 21:45~22:45																						
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。

●ホットプログラムご参加について【定員40名】
 *ホットプログラムは、室温38℃、湿度55%のホットスタジオで行います。
 *ホット(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。
 *ホットプログラムは、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。