

	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 荒木 悠希	ステップ1 10:30~11:15 岩沼 比呂子	アクア45 10:45~11:30 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 10:45~11:15 増子 隼人	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	サイクル開放時間 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	Free Time	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	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	Free Time	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 バドミントン	Free Time	Free Time			
11:00	燃えるエアロ ~エンジヨ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 荒木 悠希	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	Free Time	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 11:30~13:00 橋本 恵里	ベリーグラン 11:45~12:45 高木 由美	エアロファイヤー 11:45~12:30 高木 由美	3ヶ月習得 マスタークロール 11:15~12:00 森田 直樹	Free Time	ボディメイクサイクル 12:00~12:30 森田 直樹	BeautyLifeヨガ ~むくみスクリー 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	Free Time			
11:30	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	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
12:00	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 マスタークロール 13:30~14:15 荒木 悠希	サイクル開放時間 13:00~14:30 ※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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:30	ZUMBA 14:30~15:15 ERI	背骨コンディショニング 14:30~15:15	アクア45 14:45~15:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 15:00~15:30 杉山 佳奈子	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
13:00	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	Hotプログラム おなかシェイブ 16:05~16:15 新井 由香理	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
13:30	Free Time	2部制 スタジオ 開放時間 16:30~17:30 ※ストレッチ ボールやフック スクッションを ご自由に 使えます。	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	Free Time	Free Time	Free Time
14:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:00	Hotプログラム おなかシェイブ 19:20~19:30 女性専用 Hotピラティス 19:45~20:30 高木 由美	Free Time	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 ハタヨガ 20:00~20:45 青木 佐栄	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
19:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
21:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
21:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
22:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
22:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
23:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time

…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個人様ご予約下さい  
 ※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  
 で個人様ご予約下さい。  
 \* 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。