

	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		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 スタッフ		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		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		ホットプログラム 女性専用 ハタヨガ 10:30~11:30 近藤 行代							
11:00				サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中								時間変更 ボディメイク 10:30~11:00 荒木 悠希																
11:30	燃えるエアロ ~エンジョイVer~ 11:30~12:15 岩沼 比呂子	NEW パワーヨガ 11:30~12:15 芳賀 智子	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		ボディメイク 11:45~12:15 杉山 佳奈子	おなかシェイブ 11:35~11:45 女性専用 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 辻 陽子	エアロファイヤー 11:45~12:30 高木 由美	3ヶ月習得 マスターロール 11:15~12:00 森田 直樹		ボディメイク 12:00~12:30 増子 隼人							
12:00		NEW パワーヨガ 11:30~12:15 芳賀 智子		ボディメイク 12:00~12:30 増子 隼人																								
12:30	ピラティス ~骨盤安定~ 12:30~13:15 Mayumi	時間変更 ボールエクササイズ 12:30~12:45			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		ボディメイク 12:00~13:00 清瀬 由佳	ZUMBA 12:15~13:00 富永 美香																			
13:00				サイク開放時間 ※フリーサイクル 実施中																								
13:30	aromaヨガ 13:30~14:15 笹尾 美紀	最終月 太極舞 13:15~14:15 野田 優子	3ヶ月習得 マスターロール 13:30~14:15 荒木 悠希																									
14:00																												
14:30	ZUMBA 14:30~15:15 ERI	NEW サイクル体験会 14:35~14:45 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		ボディメイク 14:00~14:30 辻本 未麻	ヨガ 14:15~15:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子																		
15:00				ボディメイク 15:00~15:30 杉山 佳奈子																								
15:30	ハイパーボディ 15:30~16:15 宮田 英史	エアロファイヤー 15:30~16:15 小畑 知道			ホットプログラム NEW コアセット15 16:00~16:15 女性専用 パワーヨガ 16:30~17:15 橋本 恵里	NEW サイクル体験会 14:35~14:45 杉山 佳奈子																						
16:00																												
16:30	Free Time	2部制 スタジオ 開放時間 16:30~18:00 ※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。																										
17:00																												
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 ホットピラティス 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。
 ※「ボディメイクサイクル」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。
 ※「サイクル体験会」は予約の必要はございません。サイクルスタジオにレッスン開始5分前にお集まり下さい。

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して下さい。