

	Monday				Tuesday				Wednesday				Friday				Saturday				Sunday					
	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	ステップ1			DISCO WORLD	ボディコンディショニング			aromaコアセット	ベーシックエアロ	アクアグループ	ボディメイクサイクル	BeautyLifeヨガ	スタイルアップエアロ	アクア45	ファーストエアロ	パワーヨガ	腰痛体操		ホットプログラム	ハタヨガ					
11:00	10:30~11:15 荒木 悠希	10:30~11:15 岩沼 比呂子	10:45~11:30 アカア45 杉山 佳奈子	サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	10:30~11:15 若瀬 七海	10:30~11:30 高崎 玲子			10:30~11:00 辻本 未麻	10:30~11:00 野村 かおり	10:30~11:15 稲葉 孝宏	10:30~11:00 荒木 悠希	10:30~11:15 荒木 悠希	10:30~11:15 湯山 佳代	10:30~11:15 石井 俊太郎	10:30~11:00 森田 直樹	10:30~11:30 辻 陽子	10:30~11:00 宮崎 詩織		ホットプログラム	10:30~11:30 近藤 行代			サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中		
11:30	燃えるエアロ	パワーヨガ							アロマde美骨盤	アドバンスエアロ	水中ウォーキング	ボディメイクサイクル	おなかシェイプ	燃えるエアロ	水中ウォーキング	おなかシェイプ	ベリーダンス	エアロファイヤー	3ヶ月習得 マスターロール			1ヶ月目	ボディメイクサイクル			
12:00	11:30~12:15 岩沼 比呂子	11:30~12:15 芳賀 智子	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 増子 隼人	11:45~12:30 若瀬 七海	11:45~12:30 高崎 玲子			11:15~11:45 杉山 佳奈子	11:15~12:00 野村 かおり	11:30~12:00 荒木 悠希		11:35~11:45 女性専用	11:30~12:00 杉山 佳奈子	11:30~12:15 寺平 愛	11:15~11:30 おなかシェイプ	11:45~12:30 高木 由美	11:15~12:00 森田 直樹			1ヶ月目	ボディメイクサイクル				
12:30	ピラティス	ボールエクササイズ							12:00~13:00 清瀬 由佳	12:15~13:00 富永 美香			12:00~12:45 橋本 早苗	12:30~13:15 高橋 久美子	12:30~13:00 荒木 悠希	12:30~13:00 増子 隼人	11:45~12:45 辻 陽子	12:15~12:45 高柳 聡史			1ヶ月目	ボディメイクサイクル				
13:00	Mayumi				BeautyLifeヨガ	ダンスStyleエアロ			12:45~13:30 杉山 佳奈子	12:45~13:45 遠藤 昌彦			13:15~14:00 ゆかこ			13:00~13:30 宮崎 詩織	12:45~13:30 高木 由美	13:00~13:45 森田 直樹				ボディメイクサイクル				
13:30	NEW	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	ボディメイクサイクル 13:45~14:15 杉山 佳奈子	13:45~14:00 コアセット15				13:15~14:00 ゆかこ	13:15~14:00 富永 美香			13:30~14:30 橋本 早苗	13:15~13:45 荒木 悠希									ボディメイクサイクル			
14:00	13:45~14:15 宮田 英史				ピラティス	ZUMBA			14:15~15:00 久武 祐子	14:15~15:00 髙原 理佳子														ボディメイクサイクル		
14:30	ZUMBA	青春コンディショニング			14:15~15:00 辻 陽子	14:15~15:00 久武 祐子			14:15~15:00 久武 祐子	14:15~15:15 髙原 理佳子															ボディメイクサイクル	
15:00	ERI	三上 奈美枝	14:45~15:30 荒木 悠希	サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中					14:45~15:30 杉山 佳奈子																ボディメイクサイクル	
15:30	NEW	おなかシェイプ	エアロファイヤー																						ボディメイクサイクル	
16:00	15:30~15:45 おなかシェイプ	15:30~16:15 小畑 知道			ホットプログラム	コアセット10																			ボディメイクサイクル	
16:30	スタジオ 開放時間				16:05~16:15 女性専用	2部制																			ボディメイクサイクル	
17:00	16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスク ションを自由に 使えます。	16:30~17:30 バドミントン			16:30~17:15 橋本 恵里	16:30~17:30 バドミントン																			ボディメイクサイクル	
17:30																									ボディメイクサイクル	
18:00																									ボディメイクサイクル	
18:30	夜は燃焼系レッススが満載！サイクルレッスンは全て暗闇Version！周りを気にせず思いっきり汗を流せる！																									
19:00																									ボディメイクサイクル	
19:30	ホットプログラム	おなかシェイプ			ホットプログラム	おなかシェイプ																			ボディメイクサイクル	
20:00	19:35~19:45 女性専用	NEW	ハイパーコア		19:35~19:45 女性専用	ハタヨガ																			ボディメイクサイクル	
20:30	20:00~20:45 高木 由美		ZUMBA		20:00~20:45 青木 佐栄	MIZUHO																			ボディメイクサイクル	
21:00	21:00~21:45 橋本 恵里		20:45~21:30 酒井 留加		21:00~21:30 橋本 恵里																				ボディメイクサイクル	
21:30																									ボディメイクサイクル	
22:00																									ボディメイクサイクル	
22:30																									ボディメイクサイクル	
23:00																									ボディメイクサイクル	

・・・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」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(ウオーミング含む)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。