

	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	ステップ1	アクア45	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	DISCO WORLD	ボディ コンディショニング	腰痛体操	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	はじめてピート30	ヨガ ベーシック	アクアグローブ	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	NEW ファーストシェイプ	パワーヨガ	水中ウォーキング	女性専用 ホットスタジオ	1部制 アクティブヨガ	バドミントン		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
11:00	荒木 悠希	岩沼 比呂子	10:45~11:30 杉山 佳奈子		若瀬 七海	10:30~11:30 高崎 玲子	10:45~11:15 荒木 悠希		荒木 悠希	10:30~11:30 野村 かおり	10:30~11:15 稲葉 孝宏	10:30~11:00 辻本 未麻	10:30~11:15 荒木 悠希	10:30~11:15 湯山 佳代	10:30~11:15 森田 直樹	10:30~11:00 森田 直樹	10:30~11:30 辻 陽子	10:45~11:15 宮崎 詩織		10:45~11:45 村尾 みのり	10:30~11:30			
11:30	ファーストエアロ	パワーヨガ		ボディメイクサイクル			ボディメイクサイクル	シェイプインパクト			水中ウォーキング		おなかシェイプ	燃えるエアロ	水中ウォーキング				女性専用 ホットスタジオ	NEW リハビリヨガ	ミドルエアロ		ボディメイクサイクル	
12:00	11:30~12:00 荒木 悠希	11:30~12:15 芳賀 智子	11:45~12:15 杉山 佳奈子	11:30~12:00 後藤 かつり	11:45~12:30 若瀬 七海	11:45~12:30 高崎 玲子	11:45~12:15 杉山 佳奈子	11:15~11:45 辻本 未麻			11:30~12:00 荒木 悠希		11:35~11:45 寺平 愛	11:30~12:15 石井 聖人					11:45~12:30 辻 陽子	11:45~12:30 高木 由美			12:00~12:30 石井 聖人	
12:30	筋膜リリース45	ポールエクササイズ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中					サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中								NEW ハイクラス	スナードシェイプ			ボディメイクサイクル
13:00	12:30~13:15 辻本 未麻	12:30~12:45			BeautyLifeヨガ	ダンスStyleエアロ								12:30~13:15 杉山 佳奈子						12:45~13:30 辻本 未麻	12:45~13:30 増子 隼人	13:00~13:45 高柳 聡史		12:45~13:15 大宮根 和希
13:30	ZUMBA	太極舞		ボディメイクサイクル			ボディメイクサイクル													12:30~13:15 辻本 未麻	13:15~13:45 宮田 英史			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中
14:00	ERI	野田 優子		ボディメイクサイクル	コアリセット10		ボディメイクサイクル													12:30~13:15 辻本 未麻	13:15~13:45 宮田 英史			ボディメイク サイクル45
14:30	シェイプインパクト	背骨コンディショニング		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	ベリダグ	ZUMBA														13:45~14:30 厚芝 真希	14:00~14:45 増子 隼人			ボディメイク サイクル45
15:00	14:30~15:00 高柳 聡史	14:30~15:15	14:45~15:30		14:10~15:10 辻 陽子	14:15~15:00 久武 祐子	14:00~14:30 荒木 悠希													15:00~15:45 長谷川 真奈美	15:00~15:45 梶井 綾子	15:00~15:30 森田 直樹		14:00~14:45 宮田 英史
15:30	おなかシェイプ			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ	背骨 コンディショニング														15:30~16:15 新井 由香理	15:00~15:45 梶井 綾子	15:00~15:30 森田 直樹		15:00~15:30 森田 直樹
16:00	Free Time	卓球			おなかシェイプ	2部制														16:05~16:15	16:00~16:45 森田 直樹	16:00~16:45 森田 直樹		15:45~16:30 増子 隼人
16:30	スタジオ 開放時間				16:05~16:15	2部制														16:30~17:15	16:30~17:30 森田 直樹	16:30~17:30 森田 直樹		16:00~16:45 森田 直樹
17:00	16:00~18:00				16:30~17:15	バドミントン														16:30~17:15	16:30~17:30 森田 直樹	16:30~17:30 森田 直樹		16:00~16:45 森田 直樹
17:30	※ストレッチポール やフレックスクッション をご用意しております。				16:30~17:30	卓球														16:30~17:30	16:30~17:30 森田 直樹	16:30~17:30 森田 直樹		16:00~16:45 森田 直樹
18:00	夜のレッスンは一部毎週プログラム内容が変わります！色々なレッスンが受けられるから楽しい！																							
18:30																								
19:00	女性専用 ホットスタジオ																							
19:30	おなかシェイプ																							
20:00	リハビリヨガ	期間限定																						
20:30	MICHIYO	ラテンダンス																						
21:00	NEW Upbeat Musicヨガ	若瀬 七海																						
21:30	橋本 恵里	ZUMBA																						
22:00	NEW ストライクインパクト	バスケットボール																						
22:30	森田 直樹	21:45~22:45																						
23:00	スペシャル！ 男女参加可能																							

音楽と光を楽しむ！BNサイクルはソウルフルな心拍計無しのクラス！

…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。
※「サイクルレッスン」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。
※ホットレッスンは全て女性専用です。

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以上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。