

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>	<p>10:00</p> <p>ピギナース スタジオ 2F 定員28名</p> <p>多目的 スタジオ 4F 定員54名</p> <p>アクティブ スタジオ 4F 定員40名</p> <p>プール エリア 4F 定員39名</p>
<p>10:30</p> <p>背骨コンディショニング 10:30~11:15 NAME</p> <p>ピラティス 10:30~11:15 mami</p> <p>ピギナーエアロ 10:30~11:15 工藤</p> <p>11:25~12:10</p> <p>11:35~12:35</p> <p>12:20~13:05</p> <p>13:00~13:30</p> <p>13:15~13:45</p> <p>13:45~14:45</p> <p>14:00~14:30</p> <p>14:50~15:35</p> <p>15:35~17:25</p> <p>17:30~18:15</p> <p>18:00~19:00</p> <p>19:00~19:45</p> <p>19:15~20:15</p> <p>20:10~20:55</p> <p>21:05~22:05</p> <p>22:15~22:45</p>	<p>10:30</p> <p>姿勢改善 モーニングヨガ 10:30~11:15 MaRi</p> <p>10:20~11:20</p> <p>11:30~12:30</p> <p>12:40~13:25</p> <p>13:00~13:45</p> <p>14:00~14:45</p> <p>13:50~14:50</p> <p>14:00~14:45</p> <p>15:00~15:45</p> <p>15:15~16:00</p> <p>16:00~18:55</p> <p>19:00~19:45</p> <p>19:55~20:40</p> <p>20:00~20:45</p> <p>20:50~21:50</p> <p>22:00~22:45</p>	<p>10:30</p> <p>ZUMBA 10:15~11:00 KAITO</p> <p>11:10~11:55</p> <p>12:05~12:50</p> <p>13:00~13:30</p> <p>13:40~14:25</p> <p>14:35~15:35</p> <p>15:35~17:25</p> <p>18:45~19:45</p> <p>19:00~20:00</p> <p>20:10~20:55</p> <p>21:05~21:50</p> <p>22:00~22:30</p>	<p>10:30</p> <p>エンジョイエアロ 10:20~11:05 寺平</p> <p>11:25~12:10</p> <p>12:25~13:10</p> <p>13:00~13:45</p> <p>14:05~14:50</p> <p>15:20~16:20</p> <p>19:00~19:45</p> <p>19:05~19:45</p> <p>20:05~20:50</p> <p>21:15~22:00</p>	<p>10:30</p> <p>太極拳入門-楊名時24式- 10:25~11:10 今井</p> <p>11:25~12:10</p> <p>11:35~12:35</p> <p>12:20~13:05</p> <p>13:15~13:45</p> <p>13:45~14:30</p> <p>14:20~15:20</p> <p>15:10~15:55</p> <p>18:50~19:35</p> <p>19:05~19:45</p> <p>20:00~21:00</p> <p>20:50~21:50</p>	<p>10:30</p> <p>心が響くヨガ 10:30~11:15 sachiko</p> <p>10:30~11:30</p> <p>11:45~12:30</p> <p>11:45~12:45</p> <p>12:45~13:45</p> <p>14:00~15:00</p> <p>15:05~15:35</p> <p>16:00~16:45</p> <p>17:15~18:15</p> <p>18:25~19:10</p> <p>19:20~20:20</p> <p>20:30~21:00</p> <p>21:10~21:40</p>	<p>10:30</p> <p>フラダンス 10:15~11:15 野田</p> <p>11:20~12:20</p> <p>12:30~13:30</p> <p>13:40~14:40</p> <p>14:40~16:10</p> <p>16:15~17:15</p> <p>17:25~18:25</p> <p>18:35~19:35</p>

新規インストラクター紹介

HIPHOP 斉藤インストラクター

月曜日 13:15~14:00

体幹づくり、基本のアイソレーション、様々なステップを組み合わせて振り付けを完成させていきます！1番は音を楽しむことを大切にダンスしましょう！



ホットレッスン参加時の注意点

ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

新規インストラクター紹介

Seriインストラクター

ストレッチ&バレトン

金曜日 13:00~14:00

バレエの経験は必要ありません！！フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を含むエクササイズです。筋力・柔軟性アップ！美姿勢！目指して一緒に楽しみましょう。



新規インストラクター紹介

Yuriインストラクター

ホット代謝UPヨガ

土曜日 16:00~16:45

暖かい環境で体をほぐし、深く呼吸することでしっかりと代謝を上げていきます。こまめな水分補給で更に代謝UP！ご自身のペースで体を動かしましょう！



- プログラム参加において**
- 途中入退場は安全の為、ご遠慮頂いております。
 - 万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。
 - 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
 - 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・ボディコンディショニング・骨盤ストレッチ・骨盤エクササイズ・自己整体ヨガには長めのタオルが必要となります。
 - ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
 - 初めての方におすすめのプログラム
 - 事前予約可能なプログラム、WEB予約サイトよりご予約下さい。予約サイト登録方法に関しては、ホームページをご覧ください。2種類のWマークの濃いにつきましては、こちらのプログラムスケジュール表の真ん中、下部分の欄をご覧ください。
 - 有料レッスンプログラム 詳しくはフロントスタッフにお問い合わせください。
 - 今月より変更(時間、場所、予約、増枠等)のあるレッスンです。
 - バーチャルレッスン ※バーチャルレッスンの商品に限りがございます。

