

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名
10:30 W 女性専用 HOTコンディショニングヨガ 10:30~11:15 植田マミ	ZUMBA 10:30~11:15 斉藤	45名定員 ZUMBA 10:30~11:15 ASAKO	24名定員 ベーシックヨガ 10:30~11:15 Sachiko	W 女性専用 HOTストレッチヨガ 10:30~11:15 kanako	21名定員 ステップ1 10:30~11:15 岡田	W 女性専用 ボディメイクヨガ 10:30~11:15 MARIKO
11:00	フラダンス 10:30~11:15 Tenco	リフレッシュヨガ 10:30~11:15 Machiko	9,10月限定レッスン! W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 10:30~11:15 rika	JAZZ DANCE 10:30~11:15 高村	11:30 W 女性専用 HOTリフレッシュフローヨガ 11:30~12:15 maki	24名定員 ピラティス 11:30~12:15 mariko.A
11:30	ピラティス 11:30~12:15 TOMOMI	W 女性専用 HOT代謝アップヨガ 11:45~12:30 MARIKO	HIP HOP Exercise 11:30~12:15 SINGO	ヨガ 11:30~12:15 CHISA	ZUMBA 11:30~12:15 メンリー	24名定員 ピラティス 11:30~12:15 板橋
12:00	巡りをよくするヨガ 12:30~13:15 MIDORI	W 女性専用 HOTスリムアップヨガ 13:45~14:30 浦田	W 女性専用 HOT代謝アップヨガ 11:45~12:30 MARIKO	ピラティス 12:30~13:15 Marina	W 女性専用 HOTシェイプアップヨガ 11:45~12:30 MIDORI	W 男性参加可能 HOT疲れがとれるヨガ 11:30~12:15 hiro
12:30	NEW 45名定員 MEGADANZ 13:00~13:45 YUUKA	24名定員 リラックスヨガ 13:00~13:45 MARIKO	W 女性専用 HOTスリムアップヨガ 13:45~14:30 浦田	ピラティス 13:00~13:45 YOKO	HOT肩こり姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 KEIKO	W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 12:30~13:15 浦田
13:00	45名定員 ZUMBA 14:00~14:45 Tenco	ボディメイクスタジオ 開放時間 11:30~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 11:30~18:30	W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 13:45~14:30 Maho	W 男性参加可能 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 KEIKO	ZUMBA 13:00~13:45 岡田(妙)
13:30	体が柔らかくなるヨガ 15:00~15:45 emi	ボディメイクスタジオ 開放時間 14:00~19:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 13:30~18:30	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:30~18:30	W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 13:45~14:30 Maho	W 男性参加可能 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 KEIKO
14:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
14:30	【予約方法について】	【HOTプログラム参加について】	【予約方法について】	【HOTプログラム参加について】	【予約方法について】	【HOTプログラム参加について】
15:00	W 事前WEB予約必須のプログラム※当日予約札の配布はございません。	必ず大きなバスタオルとお飲み物をご持参ください。	W 事前WEB予約必須のプログラム※当日予約札の配布はございません。	必ず大きなバスタオルとお飲み物をご持参ください。	W 事前WEB予約必須のプログラム※当日予約札の配布はございません。	必ず大きなバスタオルとお飲み物をご持参ください。
15:30	W 予約札配布レッスン (予約札での位置指定はできません。)	お忘れの場合は券売機をご利用下さい。	W 予約札配布レッスン (予約札での位置指定はできません。)	お忘れの場合は券売機をご利用下さい。	W 予約札配布レッスン (予約札での位置指定はできません。)	お忘れの場合は券売機をご利用下さい。
16:00	※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始20分前よりフロント(バイク側)で当日予約札を配布致します。		※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始20分前よりフロント(バイク側)で当日予約札を配布致します。		※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始20分前よりフロント(バイク側)で当日予約札を配布致します。	
16:30	※終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムは参加できませんので、ご予約時はご注意ください。		※終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムは参加できませんので、ご予約時はご注意ください。		※終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムは参加できませんので、ご予約時はご注意ください。	
17:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
17:30	W 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19:00~19:45 浦田	W 男性参加可能 HOTフローヨガ 19:00~19:45 keiko	24名定員 ヨガ 19:00~19:45 Emika	W 女性専用 HOTリラックスヨガ 19:00~19:45 植田マミ	DISCO WORLD 19:00~19:45 若瀬	W 女性専用 HOTパワーヨガ 19:00~19:45 maki
18:00	cover DANCE 19:30~20:15 SINGO					9月限定レッスン! ステップ 19:00~19:45 藤本
18:30	W 男性参加可能 HOTデトックスヨガ 20:00~20:45 kanako	ZUMBA 20:00~20:45 ジーナ	W 男性参加可能 HOTボディケアヨガ 20:15~21:00 Sato	24名定員 ハイパークラッシュ 20:15~21:00 遠藤	ZUMBA 20:00~20:45 ジーナ	
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						



- ・お1人様のレッスン同時予約数は月毎に最大8枠となります。
- ・レッスンのWEB予約はレッスン開始30分前までとなります。
- ・レッスンのWEBキャンセルはレッスン開始1時間前までとなります。
- ・欠席や締切後のキャンセルの場合は次月以降のご予約数を制限させていただきます。(1回毎に最大予約数が1枠減少)
- ・レッスンWEB予約は20日12:00~14:00の間に公開を行います。
- ・9月16日(月)と23日(月)祝日のスケジュールおよびWEB予約は9月2日(月)に公開いたします。

9月より新レッスン導入!

# MEGADANZ

世界のあらゆるジャンルのダンスを  
ランダムにミックスしたプログラムです。  
シンプルな動きとダイナミックなアレンジが  
特徴のレッスンとなります!



月曜日 13:00~13:45  
4F 多目的スタジオ  
レッスン担当: YUUKA