

5/3(月)		5/4(火)		5/5(水)	
定員30名(ホットヨガ)		定員30名(ホットヨガ)		定員30名(ホットヨガ)	
10:30					10:30
11:00	(W) 女性専用 癒しのリラックスヨガ 11:00~12:00 RIE	(W) 女性専用 ホットパワーヨガ 11:00~12:00 Ayako	(W) 女性専用 ホットリフレッシュヨガ 11:00~12:00 keiko		11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:20~13:05	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:20~12:50	LES MILLS SH'BAM 12:20~12:55		12:30
13:00					13:00
13:30	(W) 女性専用 リンパデトックスヨガ 13:30~14:30 AYAKO	(W) 女性専用 ホットパワーシェイプヨガ 14:00~15:00 WAKANA	HOT LES MILLS BODYBALANCE 13:15~14:00		13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	(W) 女性専用 ホットボディメイクヨガ 15:00~16:00 AYAKO		(W) 女性専用 のんびりリラックスヨガ 15:00~16:00 marumi		15:00
15:30					15:30
16:00		(W) 女性専用 呼吸コントロールヨガ 16:00~17:00 Nanako	(W) 女性専用 ホットアクティブヨガ 16:20~17:20 marumi		16:00
16:30	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 16:20~17:05				16:30
17:00					17:00
17:30	HOT LES MILLS BODYBALANCE 17:15~18:00	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 17:20~18:05			17:30
18:00					18:00
18:30	LES MILLS SH'BAM 18:20~18:50	HOT LES MILLS BODYBALANCE 18:10~18:40	LES MILLS BODYPUMP 17:40~18:10		18:30
19:00					19:00
19:30	LES MILLS BODYBALANCE 19:10~20:10	LES MILLS BODYPUMP 18:50~19:20	LES MILLS BODYBALANCE 18:30~19:00		19:30
20:00		CORE 19:30~20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:00		20:00
20:30	LES MILLS BODYPUMP 20:30~21:15	LES MILLS BODYBALANCE 20:15~21:15	LES MILLS BODYBALANCE 20:15~21:15		20:30
21:00					21:00
21:30	LES MILLS BODYBALANCE 21:20~21:50	LES MILLS SH'BAM 21:30~22:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:00		21:30
22:00					22:00