

	月					火					水			
	A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C/HISARO	プール
10:30	HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU🍷🔥	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃🍷	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子🍷 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一ニ枝🍷🔥	10:30	ZUMBA45 10:30~11:15 SAYU🍷🔥	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき🍷	wellness 45 10:30~11:15 Yocchi🍷	アクア30 10:45~11:15 川島 博美🍷🔥	10:30	サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ🍷🔥	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織🍷	★10名限定★ 書の部屋 【午前の部】硬筆教室 10:20~11:20 【午後の部】毛筆教室 13:00~14:00 清美(せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字をまぐクラス ★セミパーソナル書道★	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵
11:00					11:00					11:00				コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵
11:30					11:30	シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU🍷🔥	スローエアロピク40 11:45~12:25 はづき🍷🔥			11:30				
12:00	サルセッション60 11:45~12:45 SHINO🍷🔥	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子🍷	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子🍷		12:00					12:00	リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ🍷🔥	リラックスヨガ45 11:45~12:30 中橋 早織🍷		上級者スイム30 12:00~12:30 福井 美絵
12:30					12:30					12:30				
13:00					13:00	ZUMBA45 12:45~13:30 はづき🍷🔥	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織🍷			13:00	CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	バレトン45 12:45~13:30 中橋 早織🍷	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori🍷	
13:30	ZUMBA45 13:25~14:10 心優🔥	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃🍷🔥	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi		13:30		リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織🍷			13:30				
14:00					14:00	サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI🍷🔥				14:00		★新規追加★ 股関節整える 股関節ヨガ60 14:00~15:00 Saori🍷	カルチャースクール トライバルベリーダンス 14:00~15:00 麻衣 有料	
14:30					14:30					14:30				
15:00					15:00					15:00				
15:30					15:30					15:30				
16:00					16:00					16:00				
16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30				
19:00					19:00	コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩🍷	かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃🍷			19:00	LES MILLS BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI🔥	かんたんエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子🍷🔥		
19:30					19:30					19:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 TOMOMI🔥			
20:00	ベーシック ステップⅡ 19:45~20:30 小出 志乃🍷🔥	サルセッション60 19:50~20:50 TOMOMI🍷🔥			20:00	リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩🍷	リラックスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃🍷			20:00		リラックスヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子🍷		
20:30					20:30					20:30				
21:00	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃🍷				21:00					21:00	サルセッション60 20:50~21:50 CHINATSU🍷🔥	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI🔥	コアコンディショニング 21:00~21:45 柴田 悦子🍷	
21:30					21:30					21:30				
22:00					22:00					22:00				
22:30					22:30					22:30				



閉館時間 23:00

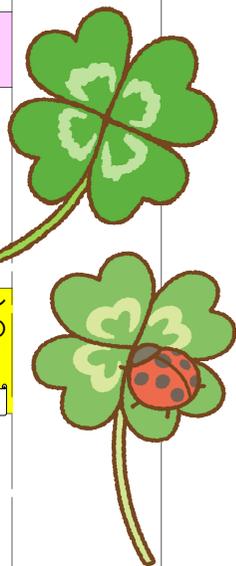
閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

木				土				日			
A	B	C	HISARO/プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISARO
10:30 サルセッション60	リラククスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子 🌿	ピラティス 10:50~11:35 青木 一二枝 🌿	★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:20~11:20 清美 (せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	10:30 ZUMBA60 はづき 🌿🔥	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩 🔥			
11:00 10:30~11:30 奈実				11:30 サルセッション60 はづき 🌿				11:00 10:30~11:30 津久田 昌浩 🔥			
11:30	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子 🌿			12:00 11:50~12:50 はづき 🌿				11:30			
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実				12:30 スローエアロ 13:10~13:50 はづき 🌿🔥	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI 🔥			12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	コアコンディショニング 45 12:00~12:45 津久田 昌浩 🌿		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00~13:00 清美 (せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★
12:30				13:00 ボディコンバット45 13:00~13:45 川島 博美 🌿🔥	パワーヨガ 13:00~13:45 HOT			12:30			
13:00 ピラティス&ストレッチ 13:00~13:45 TOMOMI	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美 🌿		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 13:00~14:00 清美 (せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	13:30 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ 🔥	LES MILLS ★時間変更★ BODYATTACK45 14:15~15:00 TOMOMI 🔥			13:00	ベーシックエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美 🔥	サルセッション60 13:00~14:00 TOMOMI 🔥	
13:30				14:00				13:30			
14:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 14:10~14:55 TOMOMI 🔥	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美 🌿			14:30				14:00	バレトン45 13:10~13:55 若松 宏美 🌿	LES MILLS ★新規追加★ BODYATTACK45 14:30~15:15 TOMOMI 🔥	
14:30				15:00				14:30			
15:00	ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美 🌿			15:30	サルセッション60 15:15~16:15 ゆうこ 🔥			15:00	美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美 🌿		リラククスヨガ40 15:10~15:50 千晴 🌿
15:30				16:00				15:30			
16:00				16:30				16:00			
16:30				17:00				16:30			
17:00				17:30				17:00			
17:30				18:00				17:30			
18:00				18:30				18:00			
18:30				19:00				18:30			
19:00				19:30				19:00			
19:30	シェイプステップ45 19:05~19:50 小出志乃 🔥	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義 🌿	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🌿🔥	19:30				19:30			
20:00	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき 🌿🔥			20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき 🔥			21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30			
22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30			

ソフトホットヨガ45
11:35~12:20
SERINA
1・8・22・29日実施

★隔週レッスン★
★時間変更★
HOT



閉館時間 20:00

閉館時間 21:00

- 🌿 初心者の方大歓迎！
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン★
- 🔥 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです！
- 📖 バスタオルが必要・必須なレッスンになります！！

- 【スタジオレッスン注意事項について】
- ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナ)又は会員番号のご記入をお願い致します。レッスン開始30分前から記入できます。
 - ・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力をお願い致します。
 - ・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選びください。
 - ・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。
 - ・ご友人のための場所取りや、タオルなどを使った場所取りは、お断りしております。
 - ・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。
 - ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。
 - ・Aスタジオの朝10時台のレッスンのみ、フロント横に予約表がございます。

閉館時間 23:00