

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa
9:15																					
9:30			HOTヨガ60 9:30-10:30 m i c o		ピラティス60 Wake-UP 9:30-10:30 大森早希子	HOTヨガ60 9:30-10:30 y u - k i															
9:45																					
10:00																					
10:15																					
10:30	ボディケア60 10:30-11:30 石渡美弥子	フラメンコ60 入門・初級 10:30-11:30 ナルミソラ		サーキット シェイプ45 10:40-11:25 NORI	パレエ90入門 10:45-11:15 塚本晃司		パワー スカulpt45 10:30-11:15 川村映美子	中国宮廷 気功60 10:30-11:30 倉林恵	HOTヨガ60 10:30-11:30 Mami				カーディオボディ カキラ60 Wake-UP 10:15-11:15 HARUMI								
10:45																					
11:00																					
11:15																					
11:30	ベシッ ヨガ60 11:45-12:45 細井裕子	JAZZダンス 入門・初級 11:45-12:45 K I Y O		青盤ストレッチ &美容整体60 11:45-12:45 澤野敏	パレエ90 初級 11:30-12:30 塚本晃司		パワーヨガ60 11:40-12:40 中里貴子	骨盤コア ストレッチ45 11:45-12:30 Mami					ベシッ ヨガ60 11:30-12:30 Mari								
11:45																					
12:00																					
12:15																					
12:30																					
12:45																					
13:00	ラディカル パワー45 13:05-13:50 東藤成	ジャイロ キネシス60 13:00-14:00 Yasoo	HOTヨガ60 13:00-14:00 RURU	パワーヨガ60 13:00-14:00 CAPPY	整骨院⑩ プロ⑦⑧(有料) 澤野敏	HOTエナジー ヨガ60 13:00-14:00 mayu															
13:15																					
13:30																					
13:45																					
14:00	ピラティス45 14:05-14:50 やよい			レイズ1045 14:15-15:00 CAPPY	入門・初級 13:45-14:45 トコ・杉村友		ステップ オリジナル60 14:00-15:00 CAPPY	ダンシング withコア60 14:00-15:00 LUONA													
14:15																					
14:30																					
14:45																					
15:00	aromaベルヴ ス ヨガ60 15:05-16:05 中村優希	ズンバ60 45 15:15-16:05 中村優希	HOTヨガ60 15:15-16:15 やよい	トータルボディ メイク60 15:00-16:00 Shamim	ベリーダンス60 入門・初級 15:00-16:00 SACHIKO																
15:15																					
15:30																					
15:45																					
16:00	フレックス ストレッチ45 16:15-17:00 香場久美子																				
16:15																					
16:30																					
16:45																					
17:00																					
17:15																					
17:30																					
17:45																					
18:00																					
18:15																					
18:30																					
18:45																					
19:00	リトモス60 19:00-20:00 広野泉	ピラティス45 19:15-20:00 前田博俊	HOTヨガ60 18:45-19:45 SAORI	MWX45 19:30-20:15 BRAFT内田	ストレスマネージ メントヨガ60 19:00-20:00 順美																
19:15																					
19:30																					
19:45																					
20:00	ボディシェイプ フィットネス45 20:15-21:00 前田博俊	JAZZ FUNK60 入門・初級 20:15-21:15 SAORI																			
20:15																					
20:30																					
20:45																					
21:00	ズンバ45 21:15-22:00 Junko																				
21:15																					
21:30																					
21:45																					
22:00																					
22:15																					
22:30																					
22:45																					

◎HOTレッスンのご予約はWEB予約のみとなります。  
◎HOTレッスンの平日18:00以降のレッスンは土日祝のレッスンの連続受講は禁止とさせていただきます。  
◎HOTレッスンの整理券のお渡しはレッスン開始5分前までとさせていただきます。  
◎HOTSスタジオへのご入館はレッスン開始15分前からです。  
◎HOTレッスンはバスケットが必要で、必ずご持参ください。  
◎HOTSスタジオのレッスンにつきましてはレッスン開始後の入館はご遠慮願います。  
◎その他のレッスンは開始10分以降のレッスン参加はご遠慮願います。  
◎クラスの変更・インストラクターの代行は館内インフォメーションにてご案内致します。