	TNESS (LUBH	平日 ~22:30					11月月			休 住 信		F3) 12 E	J (7K) 2	1 E (£							
呂耒	時間	月曜日	土· 日·祝 ~21:00																			
時間	1 o + o + u d i o		Lat Carma	1 o + o + u d i o	火曜日 2nd atudio	Lat Cormo	1 o + o + u d i o	水曜日 2nd otudio	Lat Carma	1 o + o + u d i o	木曜日 2nd otudio	Lat Carma	1 o + o + u d i o	金曜日 2nd otudio	Lot Cormo	1 o + o + u d i o	土曜日 2nd otudio	Lat Carma	1 o + o + u d i o	日曜日 2nd atudio	Lat Carma	
日寸一日」										1st studio												口寸一日
Ω - ΛΛ	定員28名	定員20名	正貝20名	正貝28名	定員20名	正貝ZU名	定員28名	正貝20名	正貝20名	定員28名	正貝20名	正貝2U石	正貝28名	正貝20名	正貝ZU名	定員28名	正貝20名		正貝28名	定員20名	走貝20名 HOT	9:00
9:00																マーシャル		HOT フローヨガ			フローヨガ	
9:30	Total		HOT			HOT			H0Tヨガ&							ボディメイク		9:00-10:00			9:00-10:00	9:30
9:45	conditioning		ベーシックヨガ			デトックスヨガ			筋膜リリース	(定員:25名)		HOT			HOT	9:15-10:00		megumi		朝バレエ	arai	9:45
10:00	9:30-10:15		9:30-10:30		スタイリッシュヨガ	9:30-10:30	パワースカルプト		9:30-10:30	カーディオ		ベーシックヨガ			パワーヨガ	あかね				9:40-10:40		10:00
10:15	Julian		megumi		10:00-10:45	あかね	10:00-10:45		Miku	ボディスカルプト		9:45-10:45				中国宮廷気功		HOT		塚本晃司		10:15
	ボディケア		HOT		Hiromi	LIOT	川村映美子			10:00-10:45		Yoshiko	ベーシックヨガ		EMMA	10:15-11:00		デトックスヨガ		(定員15名)	HOT	10:30
10:45	10:30- 1:30		HUI ローックフコギ			HUI ベーミハカコギ	(定員25名)		HOT	川村映美子			ヨガ 10:30-11:30		HOT	倉林恵		10:15-11:15	りたそろ		ノ 山一コ刀 10·20-11·20	11:00
11:00	11 //文大 7 // 丁		10.45-11.45	サーキットシェイプ		10.50-11.50	11.00-11.45		デトックスヨガ	Dance Fit 11.00-11.45		HOT	真木薫		ボディメイクヨガ			W) /J \ 1 d	11·00-11·45		MISAKI	11:15
11:30			megumi	11:15-12:00		arai	田口優喜		10:55-11:55	田口優喜		ベーシックヨガ			11:00-12:00	11:15-12:00		HOT	Keiko			11:30
11:45	リセットヨガ			NORI					Miya			11:15-12:15	ボディシェイプ		Teru	CHELCY		リラックスヨガ				11:45
12:00	11:45-12:30									リンパケアヨガ		KOU	11:45-12:30					11:30-12:30			HOT	12:00
12:15	愛奈			骨盤ストレッチ			顔 3 方 3 一			12:00-12:45			CAPPY			K-POP		あかね	BODYPUMP		ベーシックヨガ	12:15
12:30 12:45	RODVIIMO			&美容整体 12·15-13·00			リラックスフロー 12:10-12:55			AYAME		フェイスタオルを	ステップ		出の工	ダンス初級 12:15-13:00		HOT	12:15-13:00		12:00-13:00 Vachilda	12:30 12:45
12.45	12·45-13·30		HOT	泽野敦			Miya					お持ちください	へカック初級		安労 副電コル 12·30-13·30	CHELCY		ベーシックヨガ	(定員:23名)		IUSIIINU	13:00
13:15	東泰成		デトックスヨガ				リトモス				JAZZ HIPHOP		12:45-13:30		明日美	ストレッチ		12:45-13:45	ピラティス		★美Start	
13:30	(定員:23名)		13:00-14:00	ボディ		HOT	13:10-13:55		HOT		13:15-14:00		NORI			フローヨガ		高橋美穂	13:15-14:00		みさきグループレッスン	
	K-P0Pダンス		SAORI	メンテナンスヨガ		フローヨガ	YUNA		デトックスヨガ		ひかちゆー	НОТ	ジャイロキネシス		HOTストレッチ	13:15-14:00			ayana		(有料/定員12名)	13:45
	13:45-14:30			13:30-14:15		13:30-14:30			13:30-14:30			デトックスヨガ	13:45-14:30		フローヨガ	愛奈					13:15-14:15	
14:15	エリまき			CAPPY			CAPPYオリジナル		Miku	ルモス 1 4 1 5 1 5 0 0		13:45-14:45	坂本博美		13:45-14:45			HOT		ストレッチ	みさき	14:15
14:30	アロマカキラ			ディスコエアロ 14·30-15·15		4.18日:SAORI	ENJOY STEP 14.05-14.50			Haru		めいして	11人手ス	マイセルフ	NOZUE			フローヨガ 14·15-15·15		アロマヨガ 14:10-14:55	-	14:30
15:00	~ストレス緩和~			CAPPY		11.25日:arai	CAPPY							ボディケア				KOU		理絵		15:00
15:15	14:45-15:30						フラダンス			ボディ			田口優喜	14:45-15:30						バレエ初級	HOT	15:15
15:30	シノブ						入門 初級			メンテナンス				川村映美子			フェイスタオルを お持ちください	HOI	バレエ初級	15:15-16:15	_	15:30
15:45							15:05-15:50			15:20-16:05								ベーシックヨガ	しとりりか14	萩原由美子	_	15:45
16:00			HOI				城フラスタジオ			Haru		1日ス	 トリートダンス :	あきえってぃー		週替わりレッスン 1 C O O 1 C / 4 E		15:30-16:30	のみ参加可能です	(定員15名)	MISAKI	16:00
16:15			ホテイメイクヨル 16·00-17·00									8日K	-POPダンス: Ch ストリートダンス	HELCY		10.00-10.45		NUU		バレエ初級	HOT	16:15
16:45			momo									22日 29日	K-POPダンス:コ K-POPダンス:コ	こりまき こりまき				HOTフローヨガ	スンバ	16:30-17:30		16:45
17:00																HIPHOP初級		16:45-17:30	16:45-17:30	萩原由美子	16:30-17:30	17:00
17:15						HOT										17:00-17:45		yoshiko	富沢宏幸	(定員15名)	MISAKI	17:15
17:30						フローヨガ						HOT				あきえっていー						17:30
17:45						1/:15-18:15 N/il/11						ノローヨガ 17·20_10·20				RODV DIIMO		HOT			爆汁筋膜 山山 フ	17:45
18:00						IVIIKU			HOTリラクゼーション			17.30-10.30 Miku				18·00-18·45		ベーシックヨガ			17:45-18:45	18:00
18:30			HOTピラティス						フローヨガ	初めての						坂牧めぐみ		18:00-19:00			momo	18:30
18:45			18:30-19:15						18:15-19:15	ベリーダンス						定員23名		Yoshiko				18:45
19:00			坂詰友美					バレエ初級	momo	18:30-19:15			美尻トレーニング									19:00
19:15	リトモス 1015 2000			フローヨガ 1015 2000				19:00-20:00		伊藤友美			19:00-19:45									19:15
19:30 19:45	19:15-20:00 VIINIA		ガリー育盤	19:15-20:00 Miku		HUI	ボディメイクヨガ	高橋 標 (定員15名)		ホテイスカルプト 10-20_20-15		HOT デトックスコギ	Sawa		HOT 島般調教コガ							19:30 19:45
20:00			19:30-20:30	IVIINU		19:30-20:30	kozue	に見し石)	19:30-20:15	余子智甫		19:30-20:30	ストレッチ		19:30-20:30	● 各レッスンへの参	参加には必ずご予約	的が必要です。必ず	二予約をしてからご	参加ください。		20:00
20:15	アシュタンガヨガ		坂詰友美			MARIE			澤野敦	(定員25名)		伊藤友美	フローヨガ		NANDIE	お1人様2週間分キャンセルは1時	たのレッスンを最大	こ10レッスンまで予約	可能です。		ンセルンナかいキャ	20:15
20:30	20:15-21:00			BODY COMBAT			ズンバ			バレエ初級			20:00-20:45			●土日の12時台ス	タート迄のレッスン	のキャンセルは前日	1の21時までとさせて	ていただきます。		20:30
20:45	Teru		HOT	20:30-21:15		HOT	20:30-21:15		HOT	20:30-21:30		HOT	kozue		HOT	■スタジオへのご入 刻を過ぎてからのご	_		レッスンは15分前カ	ら準備が可能です。)レツスン開始時	20:45
21:00			ベーシックヨガ	BATCH		骨盤調整习ガ	大石洋佑		ベーシックヨガ	芹澤創		ベーシックヨガ			ベーシックヨガ	♪		有料でございます。フ	アイットネスクラブ広原	配会員様3,000円(利	党込)定員10名。ご	21:00
21:15			20:45-21:45 NAADIE			20:45-21:45 NAADIE			20:45-21:45 	(定員24名)		20:45-21:45 NAICAL			20:45-21:45 NAADIE		し、ノい・ノ の 以口ド当刀リハ	エV ン /1110				21:15
21:30 21:45			MARIE			IVIARIE			示平沙埋			IVIIOAKI			MARIE							21:30
22:00	脂肪火	然焼系プロ	グラム	タ	ンスプログラ	7	コンディ	ショニングブ	アラム		ガプログラム			0Tプログラ.			時間変更		New レッスン	Suitable for	English Speaker	22:00
	אל כעו ובו																- -				•	