

スパ&フィットネス セクシス浜松 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2018.11~

	月					火					水					
	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 MIEKO(45分)	タイ式ヨガ ウェルネスダット 10:30~11:15 小出 志乃(45分)	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	サーキット(ダイエット) 10:30~11:00 STAFF(30分)	アクア(45分) 10:30~11:15 山村 利枝子	ZUMBA 10:35~11:20 SAYU(45分)	ヴィンヤサフローヨガ 10:30~11:00 エディ(30分)	はじめてフラダンス 10:30~11:00 エディ(30分)	カルチャースクール フラダンス 11:10~12:10 エディ	アクア(45分) 10:30~11:15 川島 博美	10:30	骨盤調整ヨガ 10:25~11:15 石黒 由佳(50分)	ストレッチ& コンディショニング 10:25~10:45		アクア(45分) 10:30~11:15 原田 明美	
11:00	MIXXEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分)	ベージュエアロ 11:30~12:00 小出 志乃(30分)	太極功夫扇 11:30~12:00 佐野 睦子(30分)			シェイプエアロ 11:35~12:15 SAYU(40分)	機能改善ヨガ 11:30~12:20 はづき(50分)				11:00	リラクソロジー 11:30~12:15 小野川 直輝(45分)	リトモス 11:55~12:40 ゆうこ(45分)		11:00	サーキット(ダイエット) 11:15~11:45 STAFF(30分)
12:00	ピラティス 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)	はじめてステップ 12:15~12:30	はじめてジャズダンス 12:15~12:45 青野 文香(30分)			スローエアロビック 12:35~13:15 はづき(40分)	ノンストップBALA 12:35~13:20 中橋 早織(45分)				12:00	バレトン(45分) 12:30~13:15 中橋 早織	リトモス 11:55~12:40 ゆうこ(45分)		12:00	平泳ぎ(20分) 12:00~12:20 鈴木 拓
12:30	ツールワーク 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)	ベージュステップ 12:35~13:05 小出 志乃(30分)				3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 13:30~14:15 鈴木 拓					12:30	クロール(20分) 12:45~13:05 栗嶋 雄大	ZUMBA 12:55~13:40 ゆうこ(45分)		12:30	青泳ぎ(20分) 12:30~12:50 鈴木 拓
13:00	パワー 13:20~13:50 大塚 絵美(30分)	ZUMBA 13:30~14:15 藤野 美保子(45分)	ヨガピラティス(ホット) 13:20~14:05 山村 利枝子(45分)			13:30~14:15 鈴木 拓					13:00	時間変更 スローフローヨガ 13:45~14:30 シルビア ボンフィン(45分)	スタートダンスエアロ 13:55~14:25 若松 宏美(30分)		13:00	スイミングスクール初級 【クロール】 13:00~13:45 鈴木 拓(45分)
14:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子			14:00~14:45 鈴木 拓					14:00	時間変更 シェイプアップエアロ 14:00~14:30 栗嶋 雄大(30分)	シェイプステップ 14:40~15:10 井上 成次(30分)		14:00	アクア(45分) 14:00~14:45 青木 一也
14:30	太極拳 14:40~15:25 米山 彰子(45分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子			14:40~15:25 鈴木 拓					14:30	スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)		14:30	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布
15:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子			14:40~15:25 鈴木 拓					15:00	時間変更 スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)		15:00	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布
15:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子			14:40~15:25 鈴木 拓					15:30	時間変更 スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)		15:30	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布
16:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子			14:40~15:25 鈴木 拓					16:00	時間変更 スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)		16:00	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布
16:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子			14:40~15:25 鈴木 拓					16:30	時間変更 スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)		16:30	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布
17:00	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子			14:40~15:25 鈴木 拓					17:00	時間変更 スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)		17:00	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布
17:30	ヨガストレッチ 14:00~14:30 大塚 絵美(30分)	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子			14:40~15:25 鈴木 拓					17:30	時間変更 スイミングスクール 【初級】 14:45~15:30 はづき(45分)	シェイプステップ 14:40~15:20 若松 宏美(40分)		17:30	33名限定 レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布
18:00	体幹調整ヨガ 18:25~19:15 石黒 由佳(50分)	はじめてステップ 18:20~18:35	はじめてステップだけの参加もOK! ベージュステップからの参加も大歓迎です!			18:55~19:25 新保 絵美(30分)					18:00	時間変更 骨盤調整ヨガ 18:30~19:20 石黒 由佳(50分)	はじめてエアロ 19:00~19:15		18:00	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大
18:30	体幹調整ヨガ 18:25~19:15 石黒 由佳(50分)	はじめてステップ 18:20~18:35	はじめてステップだけの参加もOK! ベージュステップからの参加も大歓迎です!			18:55~19:25 新保 絵美(30分)					18:30	時間変更 骨盤調整ヨガ 18:30~19:20 石黒 由佳(50分)	はじめてエアロ 19:00~19:15		18:30	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大
19:00	体幹調整ヨガ 18:25~19:15 石黒 由佳(50分)	はじめてステップ 18:20~18:35	はじめてステップだけの参加もOK! ベージュステップからの参加も大歓迎です!			18:55~19:25 新保 絵美(30分)					19:00	時間変更 骨盤調整ヨガ 18:30~19:20 石黒 由佳(50分)	はじめてエアロ 19:00~19:15		19:00	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大
19:30	メガダンス 19:30~20:15 小出 志乃(45分)	ベージュステップ 19:25~20:10 小出 志乃(30分)	ベージュステップ 19:25~20:10 小出 志乃(30分)			19:15~20:00 鈴木 拓(45分)					19:30	時間変更 ベージュステップ 19:35~19:55 鈴木 拓	はじめてエアロ 19:00~19:15		19:30	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大
20:00	メガダンス 19:30~20:15 小出 志乃(45分)	ベージュステップ 19:25~20:10 小出 志乃(30分)	ベージュステップ 19:25~20:10 小出 志乃(30分)			19:15~20:00 鈴木 拓(45分)					20:00	時間変更 ベージュステップ 19:35~19:55 鈴木 拓	はじめてエアロ 19:00~19:15		20:00	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大
20:30	リラクソロジー 20:30~21:15 小出 志乃(45分)	リトモス(45分) 20:25~21:10 TOMOMI	ベージュステップ 19:25~20:10 小出 志乃(30分)			20:15~21:00 鈴木 拓					20:30	時間変更 ベージュステップ 19:35~19:55 鈴木 拓	はじめてエアロ 19:00~19:15		20:30	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大
21:00	リラクソロジー 20:30~21:15 小出 志乃(45分)	リトモス(45分) 20:25~21:10 TOMOMI	ベージュステップ 19:25~20:10 小出 志乃(30分)			20:15~21:00 鈴木 拓					21:00	時間変更 ベージュステップ 19:35~19:55 鈴木 拓	はじめてエアロ 19:00~19:15		21:00	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大
21:30	リラクソロジー 20:30~21:15 小出 志乃(45分)	リトモス(45分) 20:25~21:10 TOMOMI	ベージュステップ 19:25~20:10 小出 志乃(30分)			20:15~21:00 鈴木 拓					21:30	時間変更 ベージュステップ 19:35~19:55 鈴木 拓	はじめてエアロ 19:00~19:15		21:30	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大
22:00	リラクソロジー 20:30~21:15 小出 志乃(45分)	リトモス(45分) 20:25~21:10 TOMOMI	ベージュステップ 19:25~20:10 小出 志乃(30分)			20:15~21:00 鈴木 拓					22:00	時間変更 ベージュステップ 19:35~19:55 鈴木 拓	はじめてエアロ 19:00~19:15		22:00	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール 19:15~20:00 栗嶋 雄大

**一エリア表記のご案内**

★ スパ : サウナ

★ ジム : ジム (1階)

★ C : Cスタジオ (2階)

**一エアロ・ステップレベル表記のご案内**

★ 初心者 スタート・・・基本的な動きのみで行います。エアロ/ステップの基礎からはじめてみましょう。まずはここから!

★ ベージュ・・・基本～簡単な組み合わせにもチャレンジしましょう!テーマは「難しすぎない」初めてでも安心!

★ シェイプ・・・エアロ/ステップに慣れたきた方向けのクラスです。はじめても取り入れ、脂肪燃焼効果大!

★ 中上級 オリジナル・・・バリエーション豊富なインストラクターオリジナルのクラス展開でお楽しみください★

**一セクシス人気プログラムのご紹介**

★ ZUMBA・・・ラテン系の音楽に合わせて楽しくダンス!パーティのようなノリでエクササイズしましょう!

★ ファイドゥ・・・エネルギーに合わせた格闘技の動き(パンチ&キック)でストレス発散、脂肪燃焼!

★ ホットヨガ・・・心地よい音楽と刺激で心身をリラックス!また、発汗によるデトックス効果が得られます。

# スパ&フィットネス ゼクシ浜松 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2018.11~

木					土					日				
A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール	A	B	C	ジム・スパ	プール
10:30 初心者太極拳 10:20~10:50 佐野 睦子(30分)	ベアシックエアロⅡ 10:30~11:10 小出 志乃(40分)	カルチャースクール ひめトレ& コアコンディショニング 10:15~11:15 柴田 悦子	サーキット(ダイエット) 10:30~11:00 STAFF(30分)	アクア(45分) 10:30~11:15 川田 亜由巳	10:30 ZUMBA 10:30~11:30 はづき(60分)	★オズズ! 骨盤調整ヨガ 10:20~11:05 SERINA(45分)	サーキット(ダイエット) 10:30~11:00 STAFF(30分)	担当者・内線変更	10:30 オズズ! 体幹調整ヨガ 10:45~11:35 石黒 由佳(50分)	10:30 オズズ! 代わりヨガ① 4日:スローリラクゼーション(STAFF) 11日:美尻ヨガ(eriko) 18日:スローヨガ(シルビア ホンフィン) 25日:ヨガピラティス(山村 利枝子)	10:30 オズズ! 代わりヨガ② 4日:骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日:Shape-upヨガ(eriko) 18日:ヴァンヤサローヨガ(シルビア ホンフィン) 25日:パワーヨガ(川島 博美)	10:30 オズズ! 代わりヨガ③ 4日:スローリラクゼーション(STAFF) 11日:美尻ヨガ(eriko) 18日:スローヨガ(シルビア ホンフィン) 25日:ヨガピラティス(山村 利枝子)	10:30 オズズ! 代わりヨガ④ 4日:骨盤調整ヨガ(川田 亜由巳) 11日:Shape-upヨガ(eriko) 18日:ヴァンヤサローヨガ(シルビア ホンフィン) 25日:パワーヨガ(川島 博美)	10:30 オズズ! 代わりヨガ⑤ 4日:スローリラクゼーション(STAFF) 11日:美尻ヨガ(eriko) 18日:スローヨガ(シルビア ホンフィン) 25日:ヨガピラティス(山村 利枝子)
11:00 はじめての気功 10:55~11:25 佐野 睦子(30分)	メガダンス HANBUN 11:25~12:10 小出 志乃(45分)	骨盤調整ヨガ 11:25~12:15 柴田 悦子(50分)	3ヶ月間限定!! ダイエットスクール	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:00 はづき(60分)	★オズズ! MIX XEDFIT 11:40~12:25 SHINO(45分)	リラクゼーション(ネット) 11:35~12:20 SERINA(45分)	担当者変更	11:00 ハタフライ(20分) 11:15~11:35 クロール(20分) 11:40~12:00 栗嶋 雄大	11:00 オズズ! 代わりヨガ⑥ 11:25~ スパ	11:00 オズズ! 代わりヨガ⑦ 11:25~ スパ	11:00 オズズ! 代わりヨガ⑧ 11:25~ スパ	11:00 オズズ! 代わりヨガ⑨ 11:25~ スパ	11:00 オズズ! 代わりヨガ⑩ 11:25~ スパ
11:30 運動効果エアロ 11:35~12:15 花村 育彦(40分)	パワー HANBUN 12:20~12:50 下田 梨奈(30分)	ホットヨガ(45分) 12:30~13:15 小出 志乃	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:30 スローエアロピック 11:45~12:25 はづき(40分)	★オズズ! BAILA BAILA 12:40~13:25 Atsu(45分)	HOUSEステップ 12:50~13:20 yocchi(30分)	生徒募集!!! 月4回/¥3240	11:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	11:30 オズズ! 代わりヨガ⑪ 12:50~13:35	11:30 オズズ! 代わりヨガ⑫ 12:50~13:35	11:30 オズズ! 代わりヨガ⑬ 12:50~13:35	11:30 オズズ! 代わりヨガ⑭ 12:50~13:35	11:30 オズズ! 代わりヨガ⑮ 12:50~13:35
12:00 花村 育彦(40分)	ベアシックエアロ 13:05~13:35 村松 久美(30分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	12:00 ヨガダンス 13:40~14:10 シルビア ホンフィン(30分)	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:00 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:00 オズズ! 代わりヨガ⑯ 12:50~13:35	12:00 オズズ! 代わりヨガ⑰ 12:50~13:35	12:00 オズズ! 代わりヨガ⑱ 12:50~13:35	12:00 オズズ! 代わりヨガ⑲ 12:50~13:35	12:00 オズズ! 代わりヨガ⑳ 12:50~13:35
12:30 呼吸&ピラティス 12:30~13:15 花村 育彦(45分)	シェイプエアロ 13:40~14:30 村松 久美(40分)	ホットヨガ(45分) 12:30~13:15 小出 志乃	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	13:30 アクアワーク 13:30~14:00 花村 育彦(30分)	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ⑳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉑ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉒ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉓ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉔ 12:50~13:35
13:00 花村 育彦(45分)	ベアシックエアロ 13:05~13:35 村松 久美(30分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	14:00 アクアダンス 14:15~15:00 花村 育彦(45分)	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉕ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉖ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉗ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉘ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉙ 12:50~13:35
13:30 骨盤調整ヨガ 13:40~14:30 石黒 由佳(50分)	シェイプエアロ 13:40~14:30 村松 久美(40分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	14:30 ヴァンヤサローヨガ 14:20~15:05 シルビア ホンフィン(45分)	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉚ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉛ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉜ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉝ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉞ 12:50~13:35
14:00 石黒 由佳(50分)	シェイプエアロ 13:40~14:30 村松 久美(40分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	15:00 ホットヨガ 14:45~15:05 新竹 早紀	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㉟ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
14:30 [有料] カルチャースクール メインフルネズヨガ ~心と体のヨガ~ 14:45~15:45 シルビア ホンフィン	パワーヨガ(50分) 14:40~15:30 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	15:30 リトモス 15:20~16:05 ゆうち(45分)	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊵ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊶ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊷ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊸ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊹ 12:50~13:35
15:00 シルビア ホンフィン	パワーヨガ(50分) 14:40~15:30 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	16:00 ZUMBA 16:20~17:05 ゆうち(45分)	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊺ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊻ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊼ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊽ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊾ 12:50~13:35
15:30 シルビア ホンフィン	パワーヨガ(50分) 14:40~15:30 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	16:30 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
16:00 生徒募集!!! 月4回/¥3240	パワーヨガ(50分) 14:40~15:30 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	17:00 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
16:30 お申し込みは フロントまで♪	パワーヨガ(50分) 14:40~15:30 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	17:30 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
17:00 お申し込みは フロントまで♪	パワーヨガ(50分) 14:40~15:30 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	18:00 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
17:30 お申し込みは フロントまで♪	パワーヨガ(50分) 14:40~15:30 村松 久美	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	18:30 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
18:00 かんたんヒップホップ 18:05~18:35 小野川 直晴(30分)	ウェストシェイプ 18:15~18:35 小野川 直晴(30分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	19:00 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
18:30 カルチャースクール	ウェストシェイプ 18:15~18:35 小野川 直晴(30分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	19:30 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
19:00 HIPHOP 18:45~19:45 小野川 直晴	ファイドウ HANBUN 19:10~19:55 新竹 早紀(45分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	20:00 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
19:30 小野川 直晴	ファイドウ HANBUN 19:10~19:55 新竹 早紀(45分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	20:30 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
20:00 ZUMBA 20:00~21:00 MIEKO(60分)	はじめてステップ 20:10~20:25 小出 志乃(30分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	21:00 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
20:30 MIEKO(60分)	はじめてステップ 20:10~20:25 小出 志乃(30分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	21:30 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
21:00 MIX XEDFIT 21:05~21:45 小出 志乃(40分)	シェイプステップ 21:05~21:45 小出 志乃(40分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	22:00 X55(45分) 16:20~17:05 栗嶋 雄大	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
21:30 MIEKO(45分)	シェイプステップ 21:05~21:45 小出 志乃(40分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	閉館時間 21:00	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊱ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊲ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊳ 12:50~13:35	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊴ 12:50~13:35
22:00 閉館時間 23:00	シェイプステップ 21:05~21:45 小出 志乃(40分)	ソフトホットヨガ 14:45~15:15 石黒 由佳(30分)	11:15~12:00 栗嶋 雄大	11:15~12:00 栗嶋 雄大	閉館時間 21:00	★オズズ! ピラティス 13:45~14:30 山村 利枝子(45分)	HOUSE 13:25~14:25 yocchi	お申し込みは フロントまで♪	12:30 オリジナルエアロ 11:55~12:45 石黒 由佳(50分)	12:30 オズズ! 代わりヨガ㊿ 12:50~13:35				