

月					火					水							
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F			
A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール			
10:30 エアロ40 10:25~11:05 中田		ハタヨガ 10:30~11:15 住谷 奈緒子	10:30~ ストレッチエリア		10:30 エアロ30 10:30~11:00 瀬尾 江美	ピラティス 10:30~11:15 KACO	自力整体☆前半 10:25~11:10 長宗 裕美	10:30~ ストレッチエリア	10:30 アクアアーク 10:30~11:00 河西 ひとみ	10:30 パレトン 10:30~11:15 IZUMI		ハタヨガ 10:25~11:10 河西ひとみ	10:30~ ストレッチエリア				
	LES MILLS				11:00						11:00	DZ.Fit.Retoro 10:45~11:30 RUI					
11:30 リトモス 11:30~12:15 梶川 倫世	BODY COMBAT 11:30~12:15 SAKI	ムーブメントヨガ 11:45~12:30 MANAH			11:30 アクア30 11:30~12:00 中田	11:30 ステップ45 11:30~12:15 瀬尾 江美	PARTY GROOVE 11:45~12:30 KACO		自力整体☆後半 11:40~12:25 長宗 裕美		11:30 アクア45 11:15~12:00 河西 ひとみ	11:30			調整体操 11:45~12:45 misa		
	LES MILLS	LES MILLS			12:00						12:00	エアロ30 11:45~12:15 IZUMI		DISCO WORLD 12:00~12:30 RUI			
12:30 BODY JAM 12:40~13:40 梶川 倫世	BODY PUMP 12:45~13:30 SAKI	ベーシックヨガ 13:00~14:00 MIZUKI			12:30						12:30			LES MILLS			
					13:00	月替わりレッスン ☆内容変更☆ DISCO WORLD 13:15~14:00 IZUMI	ホルドブラ 13:00~13:45 長宗 裕美		肩こり解消ヨガ 13:00~13:45 SHOKO		13:00	リトモス 12:50~13:35 梶川 倫世		BODY COMBAT 13:00~13:45 SAKI		マットストレッチ 13:15~14:00 misa	
14:00 ピラティス 14:05~14:50 河西ひとみ	美腰・骨盤調整 14:15~15:00 みどり				14:00	LES MILLS	ラテンエクスプレ スコンサルサ® 14:15~15:00 北本 愛美		ベーシックヨガ 14:15~15:00 AYU		14:00	ZUMBA 14:05~14:50 梶川 倫世		ピラティス 14:15~15:00 KACO			
14:30					14:30	BODY JAM 14:30~15:20 こまち					14:30						
15:00		フローヨガ 15:00~16:00 MIZUKI			15:00						15:00						
15:30 フラダンス 15:20~16:05 みどり					15:30						カルチャースクール ラテン 15:15~16:15 北本 愛美	15:30		JAZZダンス 15:30~16:30 Takamatsu	ベーシックヨガ 15:30~16:30 MIKA		
16:00				16:00	パレトン 15:45~16:30 Takamatsu				骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 AYU	16:00							
16:30				16:30						16:30							
17:00					LES MILLS												
17:30				17:30						17:30							
18:00	LES MILLS			18:00						18:00							
18:30 BODY ATTACK 18:30~19:15 KENTA		パワーヨガ 18:30~19:15 石川 まさ子	14:30~ ストレッチエリア	18:30	SALSATION® 18:15~19:15 HIROMI☆	エアロ40 18:30~19:10 野中 咲	ハフオーマンスアップヨ ガ short 18:30~19:00 ダイスケ	16:45~ ストレッチエリア	18:30	アクアZUMBA 18:35~19:05 chami	DISCO WORLD 18:15~19:00 RUI	肩こり緩和ヨガ 18:15~19:00 ミッツ					
19:00				19:00							19:00						
19:30 MIXXEDFIT® 19:45~20:30 HIROMI☆	PARTY GROOVE 19:30~20:30 KACO	夜ヨガ 19:45~20:30 石川 まさ子			19:30		リトモス 19:30~20:15 野中 咲		センサリーヨガ 19:30~20:15 ダイスケ		19:30	☆時間変更☆ BODY JAM 19:40~20:30 IZUMI	DZ.Fit.Retoro 19:30~20:15 RUI	骨盤調整ヨガ 19:30~20:15 ミッツ			
20:00					20:00	ZUMBA 19:45~20:45 chami					20:00						
20:30	LES MILLS				20:30						20:30						
21:00	BODY COMBAT 21:00~21:45 SAKI	ボディアク サLSATION® 21:00~22:00 HIROMI☆			21:00	LES MILLS ☆内容変更☆ BODY PUMP 21:15~22:00 SAKI			体軸ヨガ 20:45~21:30 ダイスケ		21:00	☆時間変更☆ HIPHOP 21:00~22:00 IZUMI	エアロ 20:45~21:30 岸本 さおり	マリハリ美ボディ メイクヨガ 20:45~21:30 ミッツ			
21:30					21:30						21:30						
22:00					22:00						22:00						

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

⚠ 各種レッスンの
途中入場・途中退場は
固くお断りをしています

有料

木					土					日						
8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F	8F		10F	9F	10F		
A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール	A	B	C	D	フール		
10:30 エアロ30 10:30~11:00 重田 舞		骨盤ヨガ 10:30~11:15 Mina	10:30~ ストレッチエリア	アクア45 10:45~11:30 TELU	10:30 リトモス 10:30~11:15	10:30 バレトン 10:30~11:15	10:30 ピラティス 10:30~11:15	10:30~ ストレッチエリア		10:30 フラダンス 10:25~11:10	10:30 DZ.Fit.Retro 10:25~11:10	10:30 モーニングヨガ 10:25~11:10	10:30~ ストレッチエリア			
11:00					11:00 梶川 倫世	11:00 Takamatsu	11:00 河西 ひとみ			11:00 みどり	11:00 RUI	11:00 MANAH				
11:30 ZUMBA 11:30~12:15 重田 舞	CHOREOLOGYby SALSATION® 11:20~12:05 HIROMI☆	骨盤底筋 トレーニング 11:45~12:30 Mina			11:30 フェリシタズJAZZダンス	11:30 LESMILLS	11:30 ソフトホットヨガ			11:30	11:30 ZUMBA	11:30 DISCO WORLD				
12:00					12:00 Takamatsu	12:00 BODY PUMP 12:00~12:45 SAKI	12:00 河西 ひとみ			12:00	12:00 みどり	12:00 RUI				
12:30	LESMILLS				12:30					12:30	12:30 アクア45 12:30~13:15 TELU					
13:00 SALSATION® 12:45~13:45	BODY ATTACK 12:45~13:30 KENTA				13:00	LESMILLS	13:00 アシュタンガヨガ			13:00	13:00 隔週 レッスン	13:00 美腰・骨盤調整 12:55~13:25 みどり		13:00 体幹ヨガ45 13:00~13:45		
13:30 HIROMI☆	LESMILLS				13:30	BODY COMBAT 13:15~14:00 SAKI	13:30 SUU			13:30	13:30 アクアZUMBA 13:30~14:00 TELU	13:30 HIPHOP(1.2週) 13:15~14:00 こまち		13:30 ダイスケ		
14:00 ZUMBA 14:10~14:55 TELU	BODY COMBAT 14:00~14:45 KENTA	骨盤調整ヨガ 14:00~14:45 Mina			14:00	ZUMBA				14:00	14:00	14:00 LESMILLS		14:00 STRONG Nation	14:00 パフォーマンス アップヨガ 14:15~15:00 ダイスケ	
15:00					15:00	miki	15:00 エアロ45 14:35~15:20 岸本 さおり		15:00 ソフトホットヨガ 15:00~15:45 Mina		15:00	15:00 BODY JAM 14:30~15:20 こまち		15:00 安東 夕菜		
15:30 自力整体☆前半 15:15~16:00 長宗 裕美	フラダンス 15:15~16:00 みどり				15:30	マットストレッチ 15:40~16:25 miki				15:30	15:30 LESMILLS	15:30 ZUMBA		15:30 安東 夕菜	15:30 ソフトホットヨガ 15:45~16:30 羽原	
16:00				16:00	BODY JAM 16:10~17:00 IZUMI	16:00 骨盤底筋 トレーニング 16:15~17:00 Mina		16:00	16:00 BODY COMBAT 15:45~16:30 KENTA	16:00 安東 夕菜	16:00 羽原					
16:30 自力整体☆後半 16:15~17:00 長宗 裕美	美腰・骨盤調整 16:20~16:50 みどり			16:30				16:30	16:30 LESMILLS			16:30	16:30			
17:00				17:00	エアロ30 16:55~17:25 重田 舞			17:00	17:00 BODY ATTACK 17:00~17:45 KENTA	17:00	17:00 リラックスヨガ 17:00~17:45 羽原					
17:30	A	B	C	フール	17:30	HIPHOP 17:30~18:15 IZUMI		17:30	17:30	17:30	17:30					
18:00	4日、11日 のみ休講				18:00	STRONG Nation 17:55~18:40 重田 舞		18:00	18:00	18:00	18:00					
18:30	ステップ40 18:40~19:20 縄手 裕子		ハタヨガ 18:30~19:15 羽原		18:30			18:30	18:30	18:30	18:30					
19:00					19:00			19:00	19:00	19:00	19:00					
19:30					19:30			19:30	19:30	19:30	19:30					
20:00	BODY JAM 19:45~20:45	RUI	ワインヤサフローヨガ 19:45~20:30 羽原		閉館時間 21:00					閉館時間 20:00						
20:30	梶川倫世	DZ.Fit.Retoro &15分エレメント 20:30~21:30 RUI			<p>★スタジオ人数制限のご案内★</p> <p>9/8より人数制限を変更致します。</p> <p>Aスタジオ→全てのレッスン55名</p> <p>B・Cスタジオ→変更なし</p>					<p>★レスミルスについてご案内★</p> <p>10月より、</p> <p>「BODY COMBAT」復活！</p> <p>そしてついに！</p> <p>「BODY PUMP」導入！！</p>						
21:00	LESMILLS															
21:30	BODY PUMP 21:15~22:00 SAKI															
22:00																
閉館時間 23:00					<p>⚠ 各種レッスンの 途中入場・途中退場は 固くお断りをしていま</p>											