

	月		火		水	木		金		土		日		
	1st	2nd	1st	2nd		1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
10:00					休館日									
11:00	ヨガ60 10:30~11:30 藤代有希	サルサ 60 10:30~11:30 田尻道広	ヨガ60 10:30~11:30 HAYAMI	予約 BLIカサバ 60 10:40~11:40 橋本宏		ルシーガットン60 10:45~11:45 赤峰めぐみ	ハレエ 60 10:50~11:50 AI	オキシジェノ60 10:30~11:30 内藤恭子	なれたらワーク45 10:50~11:35 渡会志津	ピラティス& ファンクショナルST60 10:30~11:30 内海裕美	予約 ジャズストレッチ30 10:35~11:05 広井薫	ヨガ60 10:30~11:30 池上美佳	エアロスタート30 10:30~11:00 太田通	
12:00	ボディメイキング50 11:50~12:40 市瀬美咲	ZUMBA®60 11:40~12:40 田尻道広	ステップスタート30 11:45~12:15 高村千穂【35】	予約 ピラティス50 11:55~12:45 磯永まよ			ピラティス50 12:00~12:50 広井薫	エアロスタート30 12:15~12:45 手塚ちづる	RITMOS45 11:45~12:30 内藤恭子	ピラティス 50 11:50~12:40 渡会志津	ボディコントロール60 11:40~12:40 内海裕美	骨盤セラピストストレッチ50 11:45~12:35 池上美佳	インジョイワーク50 11:15~12:05 太田通	HOUSE入門20 12:20~12:40 Yocchan
13:00	予約 ボディミキサー®60 13:00~14:00 石崎綾子	ハレエ60 13:00~14:00 小森聖菜	なれたらワーク45 12:30~13:15 高村千穂	HIPHOP60 13:00~14:00 MEGUMI		ジャズストレッチ30 13:00~13:30 広井薫	ラテンエアロ50 13:00~13:50 手塚ちづる	ファイティングシェイプ® 50 12:55~13:45 渡会志津	社交ダンス60 13:00~14:00 小野恵美織	ヨガ60 12:50~13:50 松山成美	シェイプL&J60 12:50~13:50 田尻道広	マッスルスタート60 13:00~14:00 松藤博良【35】	HOUSE初級50 12:40~13:30 Yocchan	
14:00	クインザージュ® (初級) 60 14:15~15:15 emi	ベリーダンス60 14:15~15:15 山崎美和子	マッスルピート60 13:30~14:30 松藤博良【35】	フラダンス60 14:15~15:15 遠藤香里			RITMOS60 14:15~15:15 WAKABA	ボディメンテナンス60 14:15~15:15 福井久美子	健美操& 骨盤ストレッチ60 14:00~15:00 海老原真理子	有料 社交ダンス 中級60 14:10~15:10 小野恵美織	ZUMBA®60 14:00~15:00 Tommy	ボディトレ30 14:15~14:45 松藤博良【15】	ルーシーガットン60 13:45~14:45 赤峰めぐみ	
15:00	なれたらワーク45 15:30~16:15 太田通	HOUSE初級60 15:30~16:30 中野雄祐	骨盤セラピストストレッチ60 14:45~15:45 田中深雪	気功60 15:30~16:30 服部茂夫		予約 ボディトレ30 15:30~16:00 MASAKI【15】	なれたらワーク45 15:45~16:30 甲斐朱子 ストレッチ15 16:30~16:45 甲斐朱子	月のジョーグ® 60 15:15~16:15 emi	太極拳 60 15:25~16:25 新垣まさよ	ボディ コンディショニング® 45 15:25~16:10 上村初美	美ユーティ BodyWave®50 15:30~16:20 田尻道広	ファイトウ60 15:00~16:00 MASAKI	ピラティス50 15:00~15:50 広井薫	
16:00		有料 HOUSE中級75 16:35~17:50 中野雄祐	ファイトウ60 16:00~17:00 山田洋史											
17:00														
18:00														
19:00	フィットミック骨盤ヨガ® 60 18:50~19:50 寿絵美子	ハレエ 60 18:50~19:50 笹森香里	インナーボディ コントロール60 18:45~19:45 藤代有希	ジャズストレッチ30 19:00~19:30 広井薫		ボディ コンディショニング® 50 19:00~19:50 手塚ちづる	ピラティス 50 19:00~19:50 広井薫	ジャズダンス60 18:30~19:30 松岡はづき	ピラティス50 18:55~19:45 上村初美					
20:00	ファイトウ60 20:00~21:00 MASAKI	シェイプL&J60 20:05~21:05 江本いそ子	ZUMBA®60 20:00~21:00 Tommy	ハレエ60 20:15~21:15 小森聖菜				ヨガ60 20:00~21:00 松山成美	なれたらワーク45 20:00~20:45 手塚ちづる	なれたらストレッチ® 45 19:45~20:30 木上真理子【35】	フラダンス60 20:00~21:00 TIHALU			
21:00	RITMOS60 21:10~22:10 RIE		ファイティングシェイプ® 60 21:15~22:15 山下千佳子						ZUMBA®60 20:40~21:40 木上真理子	有料 フラダンス中級60 21:10~22:10 TIHALU				
22:00														

必ず靴下着用の上  
ご参加ください！  
※素足での参加は  
出来ません

**スタジオ定員数**

1stスタジオ 40名

2ndスタジオ 27名

**スタジオレッスンのご案内**

こちらのマークのレッスンは運動が初心者の方に特におススメのレッスンです。

こちらのマークのレッスンは有料レッスンになりますので、フロントにて事前にチケットをお買い求め下さい。

こちらのマークのレッスンは開始1時間前よりジムエリアにて予約をし、チケットをお取り下さい。

\*器具を使用するレッスンにつきましては、器具が無くなり次第、レッスンへのご参加をご遠慮いただきます。

\*安全かつ効果的なレッスンを行う為、レッスン開始後の途中入室・退室はできません。

\*器具（ステップ等）の使用後は元の場所にお戻し下さい。また、マット使用後は汗を拭いて所定の場所にお戻し下さい。

\*飲料の持込はフタ付ボトルでお願い致します。（缶・ビン持込禁止）

\*物による場所取りはできません。

\*レッスン変更・代行は館内掲示、HPにてご案内致します。