

リラクゼーション
 DANCE系
 格闘技
 有酸素

コンディショニング
 POWER
 エアロ
 溶岩タイム

8月16日(日)		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)		8月22日(土)		
HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	
	25													
10:30～11:15 フローヨガ 星野ゆり ★★	10:30～11:30 JAZZ初級 川畑 幸香 強1 難1	10:45～11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★	10:30～11:30 リトモス RICA 強3 難3	10:30～11:30 ベーシックヨガ 中村 もえ ★★	10:45～11:45 ボディコンディ ショニング moe ～11:45溶岩タイム	10:45～11:30 ストレッチングヨガ MARI ★	10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子 強3 難3	10:30～11:30 リフレッシュヨガ MARI ★★	10:30～11:30 氣功 ～マインドフルネス ～ 加藤 友圭子 強1 難1	10:30～11:15 リラックスヨガ 中村 もえ ★	10:30～11:30 フラメンコ KIYOMI 強1 難2	10:30～11:30 リラックスヨガ AKIM ★	10:45～11:45 ベリーダンス Choco 強2 難2	
11:40～12:40 ビューティーヨガ 星野ゆり ★	11:55～12:55 骨盤 シェイピング AKIM 強2 難1	12:15～13:15 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	12:15～13:00 フローヨガ MAYUMI 強2 難2	12:15～13:15 やさしい フローヨガ 小室圭子 ★		12:00～13:00 コアトレヨガ MARI ★★	11:45～12:45 骨盤シェイピング YUMI 強2 難1	12:20～13:20 骨盤コンディショニ ングヨガ moe ★★	11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子 強1 難1	11:45～12:45 フローヨガ 中村 もえ ★★	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか 強3 難3	12:00～13:00 ピラティス Choco ★★	12:15～13:15 ベーシックヨガ TAICHI 強2 難2	
13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20～14:20 HIPHOP RYO 強2 難2	13:45～14:30 アロマ リラックスヨガ MARI ★	13:30～14:45 バー・アスティエ &パレエ有料 1,650円(税込) 武田 成江 強2 難2	13:45～14:30 ボディメイク エクササイズ 小室圭子 ★★		13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ ひとみ ★★★	13:15～14:15 パワーカーディオ futa 強4 難3		14:00～15:00 ビギナー ピラティス MINORI ★	13:45～14:45 パレエ初級 塚本 晃司 強2 難2	13:45～14:45 ピラティス 夏海 はるか 強2 難2	13:30～14:30 やさしい 姿勢改善ヨガ 志賀敦子 ★	13:45～14:45 パレエ初級 武田 成江 強2 難2	
14:30～15:30 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	14:45～15:45 リトモス 石川 佳世子 強3 難3	15:00～16:00 リフレッシュヨガ MARI ★★	15:15～16:15 オキシジェノ 中村 もえ 強2 難2	15:15～16:15 リラックスヨガ 柳原友花里 ★	15:15～16:00 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3	15:00～15:45 陰ヨガ ひとみ ★	14:45～15:30 ファイドウ 荒井 秀一 強3 難5	15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★	15:00～15:45 パレエスキルアップ有 料 990円(税込) 塚本 晃司 強2 難1	15:15～16:00 やさしいパワーヨガ YURIKO ★★	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ HARUKA 強2 難1	15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO ★	15:15～16:15 JAZZ初級 佐藤 里緒 強1 難1	
15:55～16:40 リラックスヨガ 中村 もえ ★	16:10～16:55 ZUMBA 石川 佳世子 強3 難3	16:00～17:45 溶岩タイム	16:45～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	16:15～17:40 溶岩タイム	16:15～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	15:45～17:45 溶岩タイム	16:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	16:30～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	16:00～17:30 溶岩タイム	16:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	16:30～17:30 アシュタンガヨガ MAKO ★★★	17:00～17:45 パワーカーディオ HARUNA 強4 難3	
17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko ★★							↓18:15～18:30↓			18:00～19:00 リラックスヨガ らん ★	20	18:00～19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★	18:05～18:50 ファイドウ HARUNA 強3 難5	
18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★		18:15～19:15 ビギナーヨガ YURIKO ★	18:20～19:20 はじめてのパレエ 浜名 文子 強2 難2	18:10～19:10 ベーシックヨガ TAICHI ★★	18:20～19:20 ボディメイク エクササイズ MAKO 強2 難1	18:15～19:15 ストレッチング ヨガ 優 ★	18:35～19:35 JAZZダンス 川畑 幸香 強2 難2	18:20～19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:40～19:25 ZUMBA 亜希 強3 難3		18:30～19:15 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3	～19:30溶岩タイム		
ジムエリアのご利用は19:30まで			強2 難2		強2 難1		強2 難2		強3 難3				ジムエリアのご利用は19:30まで	
20:00閉館		19:45～20:45 ヴィンヤサ フローヨガ 小室圭子 ★★★	19:45～20:30 ZUMBA 塚田 祐佳里 強3 難3		20:00～21:00 パワーカーディオ 三浦 剛 強4 難3		20:00～20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3		19:40～20:25 REEJAM 亜希 強3 難3	19:30～20:30 ベーシックヨガ TAICHI ★★	19:45～20:30 ファイドウ 鈴木 貴太 強3 難5		20:00閉館	
営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00													営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00	
8月休館日 5日、14日、15日、25日、31日		21:15～22:00 陰ヨガ 小室圭子 ★	20:55～21:40 メガダンス 塚田 祐佳里 強3 難3	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ yasuko ★★		21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko ★	21:10～21:55 ファイドウ HARUNA 強3 難5	20:50～21:50 リフレッシュヨガ Teiko ★★	21:00～21:45 HIP HOP RYO 強2 難2	21:00～21:45 やさしい フローヨガ TAICHI ★	20:55～21:55 フリースタイル JAZZ めめ 強1 難1		8月休館日 5日、14日、15日、25日、31日	
		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				

8月23日(日)		8月24日(月)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月29日(土)		8月30日(日)	
HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ
10:30～11:15 フローヨガ 星野ゆり ★★	10:30～11:30 JAZZ初級 川畑 幸香 強1 難1	10:45～11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★	10:30～11:30 リトモス RICA 強3 難3	10:45～11:30 ストレッチングヨガ MARI ★	10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子 強3 難3	10:30～11:30 リフレッシュヨガ MARI ★★ ～11:50溶岩タイム	10:30～11:30 気功 ～マインドフルネス ～ 加藤 友圭子 強1 難1	10:30～11:15 ビギナーヨガ SAORI ★	10:30～11:30 フラメンコ KIYOMI 強1 難2	10:30～11:30 リラックスヨガ AKIM ★	10:45～11:45 ベリーダンス Choco 強2 難2	10:30～11:15 フローヨガ 星野ゆり ★★	10:30～11:30 JAZZ初級 川畑 幸香 強1 難1
11:40～12:40 ビューティーヨガ 星野ゆり ★	11:55～12:55 骨盤 シェイピング AKIM 強2 難1	12:15～13:15 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	12:15～13:00 フローヨガ MAYUMI 強2 難2	12:00～13:00 コアトレヨガ MARI ★★	11:45～12:45 骨盤シェイピング YUMI 強2 難1	12:20～13:20 骨盤コンディショニ ングヨガ moe ★★	11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子 強1 難1	11:45～12:45 ボディメイク ピラティス SAORI ★★ ～13:15 溶岩タイム	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか 強3 難3	12:00～13:00 ピラティス Choco ★★	12:15～13:15 ベーシックヨガ TAICHI 強2 難2	11:40～12:40 ビューティーヨガ 星野ゆり ★	11:55～12:55 骨盤 シェイピング AKIM 強2 難1
13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20～14:20 HIPHOP RYO 強2 難2	13:45～14:30 アロマ リラックスヨガ MARI ★	13:30～14:45 バー・アスティエ &バレエ有料 1,650円(税込) 武田 成江	13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ ひとみ ★★★	13:15～14:15 パワーカーディオ futa 強4 難3	14:00～15:00 ビギナー ピラティス MINORI ★	13:45～14:45 バレエ初級 塚本 晃司 強2 難2	13:45～14:45 ストレッチング ヨガ YURIKO ★	13:45～14:45 ピラティス 夏海 はるか 強2 難2	13:30～14:30 やさしい 姿勢改善ヨガ 志賀敦子 ★	13:45～14:45 バレエ初級 武田 成江 強2 難2	13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20～14:20 HIPHOP RYO 強2 難2
14:30～15:30 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	14:45～15:45 リトモス 石川 佳世子 強3 難3	15:00～16:00 リフレッシュヨガ MARI ★★	15:15～16:15 オキシジェノ 中村 もえ 強2 難2	15:00～15:45 陰ヨガ ひとみ ★	14:45～15:30 ファイドウ 荒井 秀一 強3 難5	15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM ★	15:00～15:45 バレエスキルアップ有 料 990円(税込) 塚本 晃司 強2 難2	15:15～16:00 やさしいパワーヨガ YURIKO ★★	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ HARUKA 強2 難1	15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO ★	15:15～16:15 JAZZ初級 佐藤 里緒 強1 難1	14:30～15:30 ベーシックヨガ TAICHI ★★ ↓変更(代行)	14:45～15:45 リトモス 石川 佳世子 強3 難3
15:55～16:40 リラックスヨガ 中村 もえ ★	16:10～16:55 ZUMBA 石川 佳世子 強3 難3	16:00～17:45 溶岩タイム	16:45～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人 強2 難2	15:45～17:45 溶岩タイム	16:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人 強3 難5	16:30～17:45 溶岩タイム	16:30～17:45 レンタル スタジオ&卓球 30分550円 (税込)/1人	16:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:45 レンタル スタジオ 30分550円 (税込)/1人	16:30～17:30 アシュタンガヨガ MAKO ★★★	17:00～17:45 パワーカーディオ HARUNA 強4 難3	15:55～16:40 やさしいフローヨガ TAICHI ★	16:10～16:55 ZUMBA 石川 佳世子 強3 難3
17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko ★★		18:15～19:15 ビギナーヨガ YURIKO ★	18:20～19:20 はじめてのバレエ 浜名 文子 強2 難2	18:15～19:15 ストレッチング ヨガ 優 ★	↓18:15～18:30↓ ダンスストレッチ 18:35～19:35 JAZZダンス 川畑 幸香 強2 難2	18:20～19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:40～19:25 ZUMBA 亜希 強3 難3	18:00～19:00 リラックスヨガ らん ★	18:30～19:15 UBOUND 鈴木 貴太 強4 難3	18:00～19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★ ～19:30溶岩タイム	18:05～18:50 ファイドウ HARUNA 強3 難5	17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko ★★	18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko ★
ジムエリアのご利用は19:30まで										ジムエリアのご利用は19:30まで		エリアのご利用は19:30まで	
20:00閉館										20:00閉館		20:00閉館	
営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00 8月休館日 5日、14日、15日、25日、31日		19:45～20:45 ヴィンヤサ フローヨガ 小室圭子 ★★★ 21:15～22:00 陰ヨガ 小室圭子 ★		19:45～20:30 ZUMBA 塚田 祐佳里 強3 難3 20:55～21:40 メガダンス 塚田 祐佳里 強3 難3		19:45～20:30 やさしい パワーヨガ Teiko ★★ 21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko ★		20:00～20:45 UBOUND HARUNA 強4 難3 21:10～21:55 ファイドウ HARUNA 強3 難5		19:30～20:30 ベーシックヨガ TAICHI ★★ 21:00～21:45 やさしい フローヨガ TAICHI ★		19:45～20:30 ファイドウ 鈴木 貴太 強3 難5 20:55～21:55 フリースタイル JAZZ めめ 強1 難1	
		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
※定員数はHOTスタジオは50名、暗闇アクティブスタジオは30名です。 ※整理券はレッスン開始30分前から5分前まで各指定場所にて配布しております。 ※お時間を過ぎるとご参加いただけません。 ※整理券は無くなり次第、配布を終了いたします。 ※レッスン開始15分前に整理券番号順でスタジオにご入室いただけます。 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。 ※HOTレッスンに参加する際には、必ず飲み物とバスタオルをご持参ください。 ※溶岩タイム中は途中入退場可能です。 ※着替える前のスタジオの場所取りはご遠慮いただいております。 ※有料レッスンはフロントの券売機でチケットのご購入をお願いいたします。 ※有料レッスンは1本のカウントには含めずご参加いただけます。													
営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00 8月の休館日 5日、14日、15日、25日、31日													