

 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

9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)		9月19日(土)		9月20日(日)		9月21日(月)		9月22日(火)	
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
10:45～11:30 ストレッチングヨガ MARI	10:30～11:15 エアロ・ロー 石川 佳世子	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	10:30～11:15 ビギナーヨガ SAORI	10:30～11:30 フラメンコ KIYOMI	10:30～11:30 リラックスヨガ AKIM	10:45～11:45 ベリーダンス Choco	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3 難3	～11:50溶岩タイム	強1 難1	★	強1 難2			★★	強1 難1				
12:00～13:00 コアトレヨガ MARI	11:45～12:45 骨盤シェイピング YUMI		11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子	11:45～12:45 ボディメイク ピラティス SAORI		12:00～13:00 ピラティス Choco		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	12:20～13:20 骨盤コンディショニ ングヨガ moe	強1 難1	★★	12:15～13:15 ZUMBA 夏海 はるか	★★	12:15～13:15 ベーシックヨガ TAICHI	★	強2 難1				
↓変更	25			～13:15 溶岩タイム	強3 難3		強2 難2		強2 難2				
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			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	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	13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM	13:20～14:20 HIPHOP RYO				
★★★	強4 難3	14:00～15:00 ビギナー ピラティス MINORI	強2 難2	★	強2 難2	★	強2 難2	★	強2 難2				
↓変更	14:45～15:30 ファイドウ 荒井 秀一					15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ MAKO		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5	15:30～16:30 ストレッチング ヨガ AKIM		★★	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ HARUKA	★	15:15～16:15 JAZZ初級 佐藤 里緒	★★★★	強3 難3				
15:45～17:45 溶岩タイム	16:00～17:45 レンタル スタジオ&卓球		塚本 晃司	16:00～17:30 溶岩タイム	強2 難1	I ゆるHOT33～36℃	強1 難1	★	16:10～16:55 ZUMBA 石川 佳世子				
	30分550円 (税込)/1人	16:30～17:45 溶岩タイム	16:30～17:45 レンタル スタジオ&卓球			16:30～17:30 アシタンガヨガ MAKO	25		強3 難3				
			30分550円 (税込)/1人			★★★	17:00～17:45 パワーカーディオ HARUNA	17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko	強4 難3				
	↓ 18:15～18:30 ↓					18:00～19:00 リラックスヨガ 祐希子	18:05～18:50 ファイドウ HARUNA	★★					
18:15～19:15 やさしい フローヨガ TAICHI	ダンスストレッチ	18:20～19:05 デトックスヨガ AKIM		18:00～19:00 リラックスヨガ らん	20	★	強3 難5		18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ yasuko				
★	18:35～19:35 JAZZダンス 川畑 幸香	★★	18:40～19:25 ZUMBA 亜希		強4 難3	～19:30溶岩タイム		★					
	強2 難2	19:35～20:20 ビギナーヨガ Teiko	強3 難3		19:30～20:30 ベーシックヨガ TAICHI			ジムエリアのご利用は19:30まで					
19:45～20:30 やさしい パワーヨガ Teiko	20	★	19:40～20:25 REEJAM 亜希		★★	19:45～20:30 ファイドウ 鈴木 貴太		ジムエリアのご利用は19:30まで					
★★	強4 難3		強3 難3			強3 難5		20:00閉館					
21:00～22:00 リラックスヨガ Teiko	21:10～21:55 ファイドウ HARUNA	20:50～21:50 リフレッシュヨガ Teiko	21:00～21:45 HIP HOP RYO	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		※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。					
★	強3 難5	★★	強2 難2	★		強1 難1		20:00閉館					
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館									
						営業時間 9月の休館日 平日 10:00～22:30 5日、15日、25日、30日 土日祝 10:00～20:00							

9月23日(水)		9月24日(木)		9月26日(土)		9月27日(日)		9月28日(月)		9月29日(火)			
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		
秋分の日 祝日プログラム ※別紙にて配信いたします							25						
		10:30～11:30 リフレッシュヨガ MARI ★★	10:30～11:30 気功 ～マインドフルネス～ 加藤 友圭子	10:30～11:30 リラックスヨガ AKIM ★	10:45～11:45 ベリーダンス Choco	10:30～11:15 フローヨガ 星野ゆり ★★	10:30～11:30 JAZZ初級 川畑 幸香	10:45～11:45 ビューティーヨガ MAYUMI ★	10:30～11:30 リトモス RICA	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		
		～11:50溶岩タイム	強1 難1				強1 難1		強3 難3	～11:45溶岩タイム	強2 難1		
		12:20～13:20 骨盤コンディショ ングヨガ moe ★★	11:50～12:50 太極拳 加藤 友圭子	12:00～13:00 ピラティス Choco ★★	12:15～13:15 ベーシックヨガ TAICHI	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	12:15～13:15 ヨガアドバンス 中村 もえ ★★★★(3.5)	12:15～13:00 フローヨガ MAYUMI	12:15～13:15 やさしい フローヨガ 小室圭子 ★	12:30～13:30 HOUSE ISAMU		
			強1 難1		強2 難2		強2 難1		強2 難2		強2 難2		
		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	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	13:05～14:05 ビギナーヨガ AKIM ★	13:20～14:20 HIPHOP RYO	13:45～14:30 アロマ リラックスヨガ MARI ★	13:30～14:45 パー・アスティエ & バレエ有料 1,650円(税込) 武田 成江	13:45～14:30 ボディメイク エクササイズ 小室圭子 ★★	14:00～14:45 HIP HOP ISAMU		
			強2 難2		強2 難2		強2 難2				強2 難2		
		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)	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	14:30～15:30 Sound Beat Yoga 中村 もえ ★★★	14:45～15:45 リトモス 石川 佳世子	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	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		
		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	16:30～17:30 アシュタンガヨガ MAKO ★★★	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	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		
				18:00～19:00 ビギナーヨガ 祐希子 ★	18:05～18:50 ファイドウ HARUNA	17:00～17:45 パワーカーディオ HARUNA	17:05～18:05 ボディコンディショ ニングヨガ yasuko						
		18:20～19:05 デトックスヨガ AKIM ★★	18:40～19:25 ZUMBA 亜希	～19:30溶岩タイム	強3 難5	強4 難3	★★	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	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		
		19:35～20:20 ビギナーヨガ Teiko ★	強3 難3	ジムエリアのご利用は19:30まで									
20:50～21:50 リフレッシュヨガ Teiko ★★	19:40～20:25 REEJAM 亜希	20:00閉館											
営業時間 平日 10:00～22:30 土日祝 10:00～20:00			強3 難3	※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。 ※整理券はなくなり次第、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。									
			21:00～21:45 HIP HOP RYO										
			強2 難2										
9月休館日 5日、15日、25日、30日		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22:30 閉館											
		22											