

	24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)		28日(日)		29日(月)		30日(火)	
	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ	ホット	常温アクティブ
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサヨガ 齊田 舞 ★★★	↓定員20名 10:30~11:15 ヨガ棒 高橋 時栄	10:00~10:45 ベーシックヨガ 今野 由賀利 ★★	10:15~11:00 ヒーリングヨガ あつこ			10:00~11:00 コアトレヨガ RIKA ★★	10:15~11:00 タヒチアン エクササイズ 牛山 しのぶ	10:00~10:45 ビギナーヨガ あき ★	10:45~11:00	10:15~11:00 やさしいフローヨガ Nobuko	10:00~10:45 やさしいフローヨガ 齊田 舞 ★	10:15~11:00 ZUMBA EIJIRO	
10:30														
11:00	11:00~11:15						11:00~11:15							
11:30			11:15~12:15 ストレッチングヨガ 佐藤 希見恵 ★	11:30~12:30 ベリーダンス YAMA			11:45~12:45 やさしいフローヨガ 守口 恵美 ★	11:45~12:30 ボディメイクヨガ RIKA	11:30~12:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	11:30~12:45 バレエストレッチ & バレエ初級 gemini ballet	11:15~12:15 ヴィンヤサヨガ 齊田 舞 ★★★	11:15~12:00 ファイティング エクササイズ 佐藤 秀樹		
12:00	11:45~12:45 ベーシックヨガ あき ★★	11:45~13:00 バレエストレッチ & バレエ初級 川村 真由	12:15~12:30				12:45~13:00							
12:30	12:45~13:00													
13:00			13:00~14:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★	12:45~13:45 フラダンス マヌナニ 真理子										
13:30	13:30~14:30 ビギナーヨガ あき ★	13:15~14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ					13:30~14:15 ベーシックヨガ Chiyo ★★	13:45~14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	13:15~14:00 リラックスヨガ 佐藤 希見恵 ★	13:30~14:30 【有料レッスン】 パワーカーディオ 楳千里	↓定員30名 12:45~13:30 ストレッチボール コンディショニング 早坂 由美子 ★★	12:15~13:15 ピラティス 佐藤 秀樹		
14:00			14:00~14:45 ZUMBA 石川 ひろみ									13:30~14:30	13:45~14:30 ベーシックヨガ Chiyo	
14:30	14:30~15:15 中医養生ヨガ® Naomi													
15:00														
15:30	15:45~16:30 ビューティーヨガ 工藤 純子 ★		15:15~16:15 デトックスヨガ kanna ★★	15:15~16:00 リラックスヨガ 齋藤 紀子			14:45~15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	15:00~15:45 ストレッチボール miya	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★	15:00~16:00 【有料レッスン】 ファイトウ 楳千里	15:00~16:00 ビギナーヨガ えり ★			
16:00														
16:30	16:30~17:30		16:15~17:30											
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:15~19:00 ビギナーヨガ miya ★	18:30~19:15 ZUMBA EIJIRO	18:30~19:15 陰ヨガ Mika ★	18:45~19:30 エアロ・ロー 嶋守 奈津子			17:30~18:30 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	17:30~18:15 ファイトウ 佐々木 由香里	17:00~18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★	18:00~18:15	18:15~19:15 やさしいパワーヨガ 今野 由賀利 ★★	18:15~19:15 リトモス 佐々木 由香里		
19:00														
19:30	19:30~20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30~20:30 ファイトウ 市園 拓也	19:45~20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45~20:30 ビギナーヨガ Chiyo										
20:00	20:15~20:30													
20:30														
21:00	21:00~21:45 フローヨガ スクラ 聡子 ★★		21:00~22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★	20:45~21:30 HIPHOP MAKOTO										
21:30	21:45~22:00													
22:00														
22:30	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	

休館日

休館日

【スタジオご利用の注意事項】
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)で
 ご参加いただけます。(プラチナ会員を除く)
 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となります。
 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※HOTのレッスンは定員60名です。
 ※HOTヨガは整理券制です。
 ※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
 ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
 ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは
 お断りしております。

《6月休館日のお知らせ》
 6日(土)16日(火)
 26日(金)30日(火)



最新の代行情報は
公式LINEをチェック!