

24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)	
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
10:00～10:45 ビギナーヨガ yurie★	10:15～11:00 ヒーリングヨガ あつこ	10:00～11:00 リラックスヨガ kanna★	10:15～11:15 SALSATION® Maki			10:00～10:45 ビギナーヨガ あき★	10:15～11:00 やさしいフローヨガ 鈴木 亜里沙	10:00～10:45 やさしいフローヨガ 斉田 舞★	10:15～11:00 ZUMBA EIJIRO	10:00～10:45 リフレッシュヨガ haru★★	10:15～11:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 高橋 時栄		
		11:00～11:15											
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	11:45～12:30 ピラティス 小島 葉子★★	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ			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 斉田 舞★★★	11:15～12:00 ファイティング エクササイズ 佐藤 秀樹	11:15～12:15 やさしいフローヨガ haru★	11:45～12:30 エアロ・ロー 秋元 優花		
12:15～12:30						12:30～12:45		↓定員30名	12:15～13:15 ピラティス 佐藤 秀樹				
								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★★		12:45～13:45 コアトレヨガ RIKA★★	13:00～13:45 パワーカーディオ えり		
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	13:00～14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子★				13:15～14:00 リラックスヨガ 佐藤 希見恵★							
14:00～14:45	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	14:00～14:30	14:00～14:45 ビギナーヨガ えり			14:00～14:30	14:15～14:45 ユーバウンド 森 路緒	13:30～14:30	13:45～14:30 ベーシックヨガ あき	13:45～14:30	↓定員15名		
											14:15～15:00 ストレッチボール えり		
15:15～16:15 デトックスヨガ kanna★★	15:15～16:00 リラックスヨガ miya	15:00～16:00 ベーシックヨガ 斎藤 紀子★★	15:00～15:45 パワーカーディオ えり			15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子★	15:00～15:45 ファイドウ 森 路緒	15:00～16:00 ビギナーヨガ あき★	14:45～17:45 レンタルスタジオ 可能時間	15:00～16:00 ビギナーヨガ yurie★	15:15～16:15 フラメンコ ラ・アレグリア		
16:15～17:30	16:15～18:15 レンタルスタジオ 可能時間	16:00～17:15	16:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間			16:00～16:30	16:00～16:45 ZUMBA 森 路緒	※清掃時間		※清掃時間			
								16:15～17:15		16:15～17:15	16:30～17:45 レンタル可能時間		
18:30～19:15 陰ヨガ Mika★	18:45～19:30 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:15～19:00 パワーヨガ Mika★★★	18:30～19:15 エアロ・バーン 嶋守 奈津子					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	18:15～19:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子★★	18:15～19:00 オリジナルエアロ 森 路緒		
		19:00～19:15											
19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ★★	19:45～20:30 ヨガ棒 Nobuko	19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈★	19:30～20:15 調整中					19:45～20:30 リラックスヨガ kanna★	19:45～20:30 R&B MAKOTO	19:30～20:30 骨盤コンディショニ ングヨガ 今野 由賀利★★	19:30～20:15 ファイドウ あられ		
										20:30～20:45			
21:00～22:00 ビューティーヨガ Nobuko★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO	21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈★	20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間					21:00～21:45 ベーシックヨガ kanna★★	20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間	21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子★			
								21:45～22:00					
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。

- ※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。

《9月休館日のお知らせ》
6日(日)16日(水)
26日(土)30日(水)

【公式LINE】



—最新の代行情報は
公式LINEをチェック！