

	月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL
10:00	10:10~(約15分) MEGADANZ			10:10~(約15分) LATIN DANCE			10:10~(約15分) OXIGENO			10:10~(約15分) FIGHT DO			10:10~(約15分) YOGA								
10:30									10:30~11:00 (30分) 15M アクアピクス 伊藤												
11:00	11:00~11:45 (45分) ヨガ Rioka	10:50~11:40 (50分) 陰陽ヨガ CHIHIRO	11:00~11:30 (30分) 15M クロール 伊藤	10:45~11:35 (50分) 足もみヨガ Yumico	10:50~11:40 (50分) リラククスヨガ Yukari		11:10~11:55 (45分) リズム&パンチ 新川			10:50~11:40 (50分) リラククスヨガ mayu	10:55~11:45 (50分) 姿勢改善ヨガ YUNA	11:00~11:30 (30分) 15M 水中ウォーク 榎嶋	11:00~11:50 (50分) エアロ 仙北	10:50~11:40 (50分) 骨盤と呼吸のインナーヨガ Moana		11:00~12:00 (60分) 骨盤調整ヨガ 木下	10:50~11:50 (60分) パワーヨガ Moana	11:00~11:30 (30分) 15M アクアピクス MARIKO			
11:30																					
12:00	定員25名 12:05~12:45 (40分) ポールdeストレッチ 成田	12:00~12:50 (50分) 姿勢改善ヨガ KAO	11:45~12:15 (30分) 15M ビギナースイム 伊藤	11:55~12:55 (60分) Salsation® 三浦	12:00~13:00 (60分) リフレッシュヨガ YUNA		12:10~13:00 (50分) ZUMBA 海藤	12:10~13:00 (50分) シェイプアップヨガ 高倉		12:05~12:55 (50分) パレエ YUNA	12:00~12:50 (50分) リラククスヨガ Yukari	11:45~12:15 (30分) 15M バタフライ 榎嶋	12:10~12:50 (40分) POP Pilates YUNA	12:00~13:00 (60分) 陰フローヨガ Moana		12:20~12:50 (30分) インターバル トレーニング 榎嶋	12:10~12:50 (40分) HOTdeピラティス MARIKO		11:30~12:20 (50分) からだが硬い人のためのヨガ Moana	11:40~12:30 (50分) パワーヨガ 高倉	
12:30						12:30~13:15 (45分) 25M フィンスイム 斉藤															
13:00	13:05~13:50 (45分) ZUMBA Sayaka	13:10~13:55 (45分) 肩・首 リリースヨガ しほ		13:15~14:05 (50分) ピラティス 西	13:20~14:10 (50分) ダイエットフロー ヨガ YUNA		13:20~14:10 (50分) リラククスヨガ mayu			13:10~14:00 (50分) コンディショニング ヨガ 島山	13:05~13:55 (50分) 体幹ヨガ 盛		13:10~14:00 (50分) Reejam 山下	13:20~14:10 (50分) 姿勢改善ヨガ mayu	13:30~14:00 (30分) 15M 膝・腰機能改善 ウォーク 伊藤	13:15~14:00 (45分) ZUMBA 河越	13:05~13:55 (50分) ウェストシェイプ ヨガ 盛		12:45~13:30 (45分) 肩こり 腰痛改善ヨガ 高倉	12:45~13:30 (45分) ZUMBA 三浦	
13:30					13:30~14:00 (30分) 15M 初・中級スイム 斉藤		13:20~14:20 (60分) Salsation® Joana														
14:00						14:10~14:40 (30分) 15M 青泳ぎ 斉藤															
14:30	14:10~(約60分) VIRTUAL OXIGENO	14:15~15:00 (45分) ビギナーヨガ 盛		14:20~15:10 (50分) シェイプエアロ 加藤	14:30~15:20 (50分) 姿勢改善ヨガ 盛		14:40~(約60分) VIRTUAL OXIGENO			14:20~15:20 (60分) YEVOLATIN CURVE 三浦			14:20~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ	14:30~15:10 (40分) リラククスヨガ mayu	14:15~14:45 (30分) 15M 平泳ぎ 伊藤	14:10~15:00 (50分) デトックスヨガ KANA	14:05~14:55 (50分) ビギナーヨガ kanako	14:00~14:50 (50分) ヨガ 三浦			
15:00																					
15:30	15:20~(約45分) VIRTUAL FIGHT DO																				
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00				17:50~(約30分) VIRTUAL FIGHT DO																	
18:30																					
19:00	18:45~19:35 (50分) ダンスエアロ Kulala	18:40~19:30 (50分) 体幹ヨガ 高倉		18:40~19:25 (45分) Reejam 山下	18:30~19:20 (50分) デトックスヨガ CHIHIRO		18:45~19:30 (45分) 姿勢改善ヨガ Kanako	18:30~19:20 (50分) 歪み取りヨガ MARIKO	18:30~19:00 (30分) 15M 初・中級スイム 河越	18:45~19:35 (50分) ZUMBA AIKA	18:40~19:20 (40分) ストレッチヨガ KANA	18:30~19:15 (45分) 15M アクアピクス 嶋崎	18:45~19:45 (60分) YEVOLATIN CURVE 三浦	18:40~19:30 (50分) HOTdeピラティス CHIHIRO							
19:30																					
20:00	19:50~20:40 (50分) ZUMBA 海藤	19:45~20:35 (50分) 月礼拝ヨガ 盛		19:40~20:25 (45分) 背骨 コンディショニング SHIHO	19:40~20:20 (40分) リラククスヨガ CHIHIRO		19:45~(約60分) VIRTUAL MEGADANZ	19:40~20:30 (50分) リフレッシュヨガ KANA		19:50~20:40 (50分) ピラティス 盛	19:40~20:30 (50分) 腸活ヨガ Rioka		19:50~20:30 (40分) 陰ヨガ CHIHIRO								
20:30																					
21:00																					

レッスンのWEB予約のお願い(当日フロントでのご予約は混雑する場合がありますので、できるだけ前日までにお問い合わせいたします。)

- ・3階ホットヨガレッスン(定員40名)は、**全てご予約制**です。
- ・各スタジオレッスンは最大5つまで(当日分を含む)ご予約が可能です。事前予約頂いた場合でも、各レッスン開始10分前までにフロントにてチェックインをお願いします。
- ・5階スタジオレッスン、3階プールレッスンは基本的に予約不要ですが、「**ポールdeストレッチ**」のみ予約が必要となります。
- ・祝日につきましては、短縮営業となるため17:00以降開始レッスンの実施はございませんので、予めご了承下さいませ。

レッスンを受講される方はWEBマイページを登録してご予約をお願いします
(次月のご予約は毎月20日~)



WEBマイページQR

代行・休講やその他新情報を配信してますのでチェックしてくださいね



LINEQR

男性会員様参加OK

男性会員様参加OK

男性会員様参加OK

男性会員様参加OK

男性会員様参加OK

男性会員様参加OK

完全予約制
定員20名
フィンのサイズには限りがありますので、予めご了承ください。