


	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 アクアビクス 伊藤													
11:00	11:00~11:50 (50分) ピラティス CHIHIRO	10:50~11:40 (50分) デトックスヨガ Rioka	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	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。	11:10~11:55 (45分) リズム&パンチ 新川	10:50~11:50 (60分) ビギナーヨガ 高倉		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 アクアビクス MARIKO				
11:30	定員25名		11:45~12:15 (30分) 15M 初中級スイム 伊藤			12:00~12:45 (45分) 25M フィンスイム 斉藤						11:45~12:15 (30分) 15M パタフライ 榎嶋										
12:00	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		11:55~12:55 (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		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					
12:30						13:00~13:30 (30分) 15M 初中級スイム 斉藤					4月限定					13:00~(45分) YOGA	4月限定					
13:00	13:05~13:50 (45分) ZUMBA Kulala	4月限定		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	13:40~14:10 (30分) 15M 背泳ぎ 斉藤	13:20~14:10 (50分) 肩こり腰痛改善ヨガ 高倉	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 轟山	13:05~13:55 (50分) 体幹ヨガ mayu		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		13:05~13:50 (45分) ウエストシェイプヨガ CHIHIRO					
13:30		14:45~15:30 (45分) 肩・首リリースヨガ MARIKO																				
14:00	14:10~(約60分)			14:20~15:10 (50分) シェイプエアロ 加藤			14:40~(約60分)	14:30~15:10 (40分) デトックスヨガ mayu								14:00~14:45 (45分) リズム&パンチ 新川	14:10~15:00 (50分) デトックスヨガ KANA					
14:30	VIRTUAL OXIGENO									14:20~15:20 (60分) YEVOLATIN CURVE 三浦												
15:00																						
15:30	15:20~(約45分)																					
16:00	VIRTUAL FIGHT DO																					
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00				17:50~(約30分)																		
18:30				VIRTUAL FIGHT DO												18:00~18:30 (30分) 15M 初中級スイム 三浦						
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) ウェストコアヨガ 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		18:30~19:15 (45分) リズム&パンチ 新川	18:40~19:20 (40分) ストレッチヨガ KANA	18:30~19:15 (45分) 15M アクアビクス 嶋崎	18:50~19:50 (60分) YEVOLATIN CURVE 三浦	18:40~19:30 (50分) HOTdeピラティス CHIHIRO								
19:30		4月限定																				
20:00	19:50~20:40 (50分) ZUMBA 海藤	19:45~20:30 (45分) 快眠ヨガ 高倉		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)	19:40~20:30 (50分) リフレッシュヨガ KANA		19:40~20:30 (50分) 腸活ヨガ Rioka												
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願いいたします。)


- ・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

男性会員様参加OK