



	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		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								11:15~12:00 (45分) 25M 中級スイム 伊藤													
12:00	定員25名		11:45~12:15 (30分) 15M 初中級スイム 伊藤	6月限定																	
12:30	12:10~12:45 (35分) ホールコンディショニング 植木	12:00~12:50 (50分) 姿勢改善ヨガ KAO		(60分) ZUMBA 代行 インストラクター (代行業で確認ください)	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		12:20~12:55 (35分) インターバルリズム トレーニング 植木	12:10~12:50 (40分) HOTdeピラティス MARIKO				
13:00							12:30~13:15 (45分) 25M フィンスイム 斉藤														
13:30	13:05~13:50 (45分) ZUMBA Kulala	13:10~14:00 (50分) ダイエットフロー ヨガ 高倉		13:15~14:05 (50分) ピラティス 西	13:20~14:10 (50分) 体幹ヨガ YUNA		13:30~14:00 (30分) 15M 初中級スイム 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 島山	13:30~14:20 (50分) ダイエットフロー ヨガ Aya		13:10~14:00 (50分) Reejam 山下	13:20~14:10 (50分) 姿勢改善ヨガ mayu	定員25名	13:10~13:40 (30分) ホールコンディショニング 植木	13:05~13:55 (50分) 骨盤矯正ヨガ Miyu		12:45~13:30 (45分) 肩こり腰痛改善ヨガ 高倉		
14:00																					
14:30	14:10~(約60分) VIRTUAL OXIGENO	14:15~15:05 (50分) ビギナーヨガ 高倉		14:20~15:10 (50分) シェイプエアロ 加藤	14:30~15:15 (45分) ハタヨガ Miyu		14:10~14:40 (30分) 15M 背泳ぎ 斉藤			6月限定	14:20~15:20 (60分) ZUMBA 新川	14:35~15:25 (50分) ヴィンヤサフロヨガ Miyu		14:20~15:10 (50分) ピラティス SAYURI	14:30~15:10 (40分) リラククスヨガ 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	6月限定	14:05~14:55 (50分) K-POP 高倉	14:00~14:50 (50分) ヨガ Kanako
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		18:15~19:05 (50分) デトックスフロー ヨガ KAO	18:00~18:30 (30分) 15M 初中級スイム スタッフ																		
19:00	18:45~19:35 (50分) ダンスエアロ Kulala		18:40~19:10 (30分) 15M スイムレッスン スタッフ	18:40~19:25 (45分) Reejam 山下	18:30~19:20 (50分) ウェストコアヨガ CHIHIRO		18:20~19:10 (50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 嶋嶋	18:30~19:30 (60分) ZUMBA 代行 インストラクター (代行業で確認ください)	18:40~19:30 (50分) HOTdeピラティス CHIHIRO							
19:30		19:20~20:10 (50分) 快眠ヨガ KAO																			
20:00	19:50~20:40 (50分) ZUMBA 海藤			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																
20:30																					
21:00																					

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~)



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



月曜日18:40~スイムレッスンスケジュール  
 毎週月曜日18:40~のスイムレッスンは週によって内容が異なります

1・5週目: バタフライ	3週目: 平泳ぎ
2週目: 背泳ぎ	4週目: クロール

レッスン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、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。