

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
10:10~ (約15分) MEGADANZ			10:10~ (約15分) LATINDANCE	男性会員様 参加OK		10:10~ (約15分) OXIGENO			10:10~ (約15分) FIGHTDO			10:10~ (約15分) YOGA								
10:50~11:40 (50分) ピラティス CHIHIRO		11:00~11:45 (45分) 15M 膝・腰・肩 機能改善 ウォーク 伊藤	10:45~11:35 (50分) 足もみヨガ Yumico	10:50~11:40 (50分) ベアシックヨガ 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	11:00~11:50 (50分) HOTdeピラティス SAYURI	10:30~11:00 (30分) 15M アクアビクス 伊藤	10:50~11:40 (50分) リラックスヨガ 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 檜嶋	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	11:00~11:30 (30分) 15M 水中ウォーク 中畑	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	11:00~12:00 (60分) ZUMBA 代行 インストラクター (代行業で ご確認ください)	10:40~11:20 (40分) 腸活ヨガ RioKa	
定員25名	11:50~12:50 (60分) 姿勢改善ヨガ KAO	12:00~12:45 (45分) 15M 初中級スイム 伊藤	11:55~12:55 (60分) ZUMBA 代行 インストラクター (代行業で ご確認ください)	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) バレエ YUNA	12:00~12:50 (50分) リラックスヨガ Yukari	11:45~12:15 (30分) 15M パタフライ 檜嶋	12:10~12:50 (40分) POP Pilates YUNA	12:00~13:00 (60分) 陰フローヨガ Moana	11:45~12:15 (30分) 15M クロール 中畑	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	男性会員様 参加OK	12:10~ (約15分) OXIGENO	11:45~12:35 (50分) パワーヨガ 高倉	12:00~12:30 (30分) 15M 水中ウォーク 中畑
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	13:25~13:55 (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) リラックスヨガ mayu		13:10~14:00 (50分) コンディショニ ング ヨガ 晶山	13:05~14:05 (60分) ヴィンヤサ フローヨガ Miyu		13:10~14:00 (50分) ReeJam 山下	13:20~14:10 (50分) 姿勢改善ヨガ mayu		13:10~13:40 (30分) ボール コンディショニ ング 植木	13:05~13:55 (50分) 骨盤矯正ヨガ Miyu	男性会員様 参加OK	12:45~13:35 (50分) からだが硬い人 のためのヨガ Moana	12:45~13:30 (45分) 肩こり 腰痛改善ヨガ 高倉	12:45~13:15 (30分) 15M 初級スイム 中畑
14:10~ (約60分)	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		14:40~ (約60分)	14:30~15:10 (40分) デトックスヨガ mayu		14:20~15:20 (60分) ZUMBA 新川	男性会員様 参加OK		14:20~15:10 (50分) ピラティス SAYURI	14:30~15:10 (40分) リラックスヨガ 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	男性会員様 参加OK	14:05~14:55 (50分) K - POP 高倉	14:00~14:50 (50分) 陰ヨガ 三浦	
15:20~ (約45分)	男性会員様 参加OK			男性会員様 参加OK		15:30~ (約30分)	男性会員様 参加OK		15:30~ (約30分)				男性会員様 参加OK		15:00~15:45 (45分) ZUMBA SHIHO			15:10~16:00 (50分) ビギナーヨガ kanako		
16:00			17:50~ (約30分)	男性会員様 参加OK					16:10~ (約30分)											
	18:15~19:05 (50分) デトックスフロ ー ヨガ KAO		18:40~19:30 (50分) ReeJam 山下	18:30~19:20 (50分) ウエストコアヨ ガ CHIHIRO		18:20~19:10 (50分) 姿勢改善ヨガ kanako	18:25~19:10 (45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	18:30~19:20 (50分) HOTdeピラティス CHIHIRO								
18:45~19:35 (50分) ダンスエアロ Kulala	19:20~20:10 (50分) 快眠ヨガ KAO	男性会員様 参加OK	19:40~20:25 (45分) 背骨 コンディショニ ング SHIHO	19:40~20:20 (40分) リラックスヨガ CHIHIRO		19:25~20:15 (50分) 格闘技 エクササイズ フジオ	19:25~20:15 (50分) リフレッシュヨ ガ KANA	男性会員様 参加OK	19:30~ (60分)	定員15名		19:30~20:30 (60分) SALSATION Bia	19:40~20:20 (40分) 陰ヨガ CHIHIRO	男性会員様 参加OK						
19:45~20:35 (50分) ZUMBA 海藤							男性会員様 参加OK													

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、**「ボールdeストレッチ」**のみ予約が必要となります。

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

