

	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																					
10:30	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) FIGHTDO			10:10~ (約15分) YOGA							10:40~11:20 (40分) 腸活ヨガ Rioka	
11:00	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) ベーシックヨガ Yukari	定員40名	11:10~11:55 (45分) 青竹 新川	11:00~11:50 (50分) コンディショニ ング 畠山		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 平泳ぎ 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 岩岬		
11:30																					
12:00	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 岩岬	12:00~13:00 (60分) リフレッシュヨ ガ YUNA	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。	12:30~13:15 (45分) 25M フィンスイム 斉藤					11:45~12:15 (30分) 15M バタフライ 檜嶋			11:45~12:15 (30分) 15M クロール 中畑			12:10~12:50 (40分) HOTdeピラティス MARIKO	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	
12:30	12:10~12:45 (35分) ポールdeストレ ッチ トレーニング 三本菅						12:10~13:00 (50分) ZUMBA 海藤	12:10~13:00 (50分) ビギナー フローヨガ 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		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	12:10~12:50 (40分) 陰フローヨガ 高倉		
13:00	13:05~13:50 (45分) ZUMBA Kulala	13:10~14:00 (50分) ビギナーヨガ 高倉									13:05~14:05 (60分) ヴィンヤサ フローヨガ Miyu		13:10~14:00 (50分) コンディショニ ング 畠山	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) ポール 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	12:45~13:15 (30分) 15M 初級スイム 中畑	
13:30			男性会員様 参加OK	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 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) リラックスヨガ mayu												男性会員様 参加OK	
14:00																					
14:30	14:10~ (約60分) VIRTUAL OXIGENO	14:15~15:05 (50分) ダイエット フローヨガ 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) VIRTUAL OXIGENO	14:30~15:10 (40分) デトックスヨガ mayu		14:20~15:20 (60分) ZUMBA 新川	期間限定	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	14:05~14:55 (50分) K - POP medley 高倉	14:00~14:50 (50分) 陰ヨガ 三浦	
15:00		男性会員様 参加OK																			
15:30	15:20~ (約45分) VIRTUAL FIGHTDO				男性会員様 参加OK			男性会員様 参加OK					15:30~ (約30分) VIRTUAL RADICAL ONE		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													16:10~ (約30分) VIRTUAL YOGA								
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00				17:50~ (約30分) VIRTUAL FIGHTDO	男性会員様 参加OK			男性会員様 参加OK		18:30~19:15 (45分) ZUMBA 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~ (45分) VIRTUAL OXIGENO	18:30~19:20 (50分) HOTdeピラティス CHIHIRO							
18:30		18:15~19:05 (50分) デトックスフロ ー ヨガ KAO		18:30~19:20 (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													
19:00	18:45~19:35 (50分) ダンスエアロ Kulala																				
19:30		19:20~20:10 (50分) 快眠ヨガ KAO	男性会員様 参加OK	19:30~20:15 (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) VIRTUAL MEGADANZ	19:40~20:30 (50分) 腸活ヨガ Rioka	男性会員様 参加OK	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						
20:00	19:45~20:35 (50分) ZUMBA 海藤																				
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~)

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

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。

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

