

月	火	水	木	金	土	日	
studio A	ホットスタジオ	studio A	ホットスタジオ	studio A	ホットスタジオ	studio A	ホットスタジオ
9:30~9:50 ストレッチ20 スタッフ	9:30~9:50 ストレッチ20 スタッフ	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	10:00~10:45 冬も絶好調！ 動いてポカポカ エアロ初級45 谷	10:00~10:45 やさしい バレエ45 海住	10:00~10:45
10:20~10:50 ハッピーマンデーエアロ入門 本堂	10:20~10:50 程よい運動！エアロ入門 湯浅	10:00~10:45 エアロ中級45 市川	10:00~10:45 代謝をあげるヨガ45 KAYO	10:00~10:45 爽快・発汗ヨガ 45 浅井	10:30~11:15 体中がみりセット ホットヨガ45 中野	10:30~11:15	10日→谷→ ホットヨガ
11:20~12:05 リトモス45 MAYUMI	11:20~12:05 しっかり運動！ エアロ初級45 湯浅	10:45~11:30 リフレッシュヨガ45 田口	10:45~11:30 ステップ初級45 EMI	11:30~12:15 ホットピュアヨガ45 佐久間	11:15~12:00 カバー ダンス 45 長谷川	11:15~12:00	17/31日→ MAYUMI→ ホットヨガ
12:45~13:30 ポディバランス45 原田 LES MILLS	12:35~13:20 ポディバンプ45 野田 LES MILLS	12:00~12:45 ニコニコHIPHOP 45 永合	12:00~12:45 ピラティス45 平井	12:45~13:30 ホットピュアヨガ45 佐久間	13:00~13:45 ZUMBA 小敷	12:30~13:15 ポディバンプ45 野田 LES MILLS	24日→佐久間→ ホットピュアヨガ
14:30~15:15 体も心も温まる 冬の初級エアロ45 小敷	14:00~14:45 ホット美スタイル エクササイズ45 原田	13:30~14:15 ポディバランス45 永合 LES MILLS	13:15~14:00 ポディバランス45 永合	14:00~14:45 やさしいフローヨガ 45 谷	14:15~15:00 スタイルアップヨガ45 小敷	13:45~14:45 オリジナルレッスン80	12:45~13:30 週替わり ホットヨガ 45
17:00~17:50 HIPHOP (1~3年生) スクール有料 長谷川	14:00~14:30 ポディコンバット 吉田	14:30~15:15 リトモス45 MAYUMI	14:00~14:45 デトックス ホットヨガ45 中野	14:15~15:00 太極拳45 星山	14:30~15:15 ホットヨガ45 印南	14:00~14:45 ホット美スタイル エクササイズ45 保木	10日→谷→ ステップ初級
19:15~20:15 HIPHOP (ティーンズ) スクール有料 長谷川	19:30~20:15 HIPHOP45 ERI	17:00~18:00 HIPHOP (4~6年生) スクール有料 長谷川	13:30~14:15 ポディバランス45 永合 LES MILLS	18:45~19:15 ホット スロートレーニング30 小敷	17:10~18:10 ジュニアバレエ (3年生~) スクール有料	14:30~15:15 オリジナルレッスン80	17/31→ MAYUMI→ 脂肪燃焼エアロ
21:00~21:45 ポディバンプ45 吉田 LES MILLS	20:00~20:45 ホット リンバマッサージ45 森	19:00~19:30 ポディバンプ30 野田 LES MILLS	19:15~20:00 ホットヨガ 45 谷	19:00~19:30 ステップ初級30 谷	16:00~17:00 ジュニアバレエ (3歳~2年生) スクール有料	13:55~14:45 オリジナルレッスン80	24日→佐久間→ ピュアヨガ
22:00	21:00~21:45 ポディコンバット45 吉田 LES MILLS	20:00~20:45 ZUMBA 小敷	20:45~21:30 ホットヨガ 45 谷	20:00~20:30 UBOUND30 谷	17:00~18:00 ジュニアバレエ (3歳~2年生) スクール有料	14:00~14:45 ホット美スタイル エクササイズ45 保木	10日→小敷 エアロ初級~中級 &ヒップメイク
23:00	21:15~22:00 HIPHOP 45 長谷川	20:30~21:15 ホット美スタイル エクササイズ45 保木	21:15~22:00 HIPHOP 45 長谷川	20:30~21:15 ホット リンバマッサージ45 森	17:10~18:10 ジュニアバレエ (3年生~) スクール有料	14:30~15:15 ホット美スタイル エクササイズ45 保木	17日→小敷 ヨガ
					19:00~19:45 ポディコンバット45 吉田 LES MILLS	14:00~14:45 ホット美スタイル エクササイズ45 保木	24日→ERI ハウス
					19:30~20:15 ホット リンバマッサージ45 森	14:00~14:45 ホット美スタイル エクササイズ45 保木	31日→吉田 ポディコンバット
					20:45~21:30 ホットヨガ 45 谷	19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)	
					21:00~21:45 ポディバランス45 原田 LES MILLS		
					20:45~21:30 きれいなホットヨガ 45 小敷		
					21:30閉館 (トレーニングは21:00終了)		

♡ ホットヨガのクラス♡
⑤マークのクラスは室温36度設定
他のクラスは38度設定となります。

⑤マークのクラスは室温36度設定
他のクラスは38度設定となります。

【注】
※諸般の事情により、プログラムは予告無く変わることがあります。
※諸般の事情により、プログラム担当は予告無く変わることがあります。