

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。  
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、  
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております！



月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY
スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT		スタジオ	HOT	スタジオ	HOT
10												
11	10:30~11:15 コンディショニングヨガ 👉高橋 ★		<b>担当者変更</b> 10:30~11:00 ボディパンプ 👉バーチャル <b>担当者変更</b>		10:30~11:15 ユニバーサルヨガアース 👉ほのか ★	10:30~11:15 ボディバランス 👉大槻 ★			<b>CHANGE !</b> 10:30~11:15 サルセーション 👉Hana		10:30~11:15 ベーシックヨガ 👉Kumi ★	
12	11:45~12:15 CORE 👉バーチャル	11:45~12:30 ベーシックヨガ 👉高橋 ★	11:30~12:15 ボディコンバット 安田	11:45~12:30 コンディショニングヨガ 👉Kumi ★	11:45~12:30 ハワイアンフラ 👉大寺	11:45~12:30 ボディコンバット バーチャル	12:00~12:45 ユニバーサルヨガアース 👉ほのか ★		11:45~12:30 ボディバランス 👉バーチャル★	<b>CHANGE !</b> 12:00~12:45 コンディショニングヨガ 👉Hana ★	<b>CHANGE !</b> 11:45~12:30 ZUMBA@ 👉MIU	12:00~12:45 デトックスヨガ 👉Kumi ★
13	12:45~13:30 ビギナーエアロ 👉小松		12:45~13:30 ZUMBA@ 👉MIU		13:00~13:30 ボディステップ 👉MIU	13:00~13:45 サルセーション 👉Hana					<b>CHANGE !</b> 13:00~13:45 ビギナーステップ 👉小松	<b>CHANGE !</b> 13:00~13:45 ボディステップ MIU
14		13:55~14:40 シェイプヨガ 小松 ★		13:45~14:30 デトックスヨガ 👉Kumi ★			14:00~14:45 リラックスヨガ 👉MIU ★		14:15~15:00 コンディショニングヨガ 👉Hana ★		<b>CHANGE !</b> 14:15~15:00 ボディパンプ 👉バーチャル	<b>CHANGE !</b> 14:15~15:00 リラックスヨガ 👉MIU ★
15	15:00~17:00											
16	卓球教室 (ラージボール限定)											
17					16:30~17:30 ジュニアダンス (幼児クラス)							
18					17:30~18:30 ジュニアダンス (小学生クラス)							
19	19:00~19:30 ウェープリング 👉MIU	<b>時間変更</b> 19:15~20:00 シェイプヨガ 👉Maki ★	19:15~20:00 コンピネーションエアロ 小松	19:00~19:45 コンディショニングヨガ 👉MIU ★	<b>時間変更</b> 19:00~19:45 ボディバランス 👉バーチャル★	19:00~19:30 ボディパンプ 👉バーチャル	19:00~19:45 ベーシックヨガ 👉Maki ★		19:00~19:45 パワーヨガ 👉ARISA ★			
20	<b>CHANGE !</b> 20:00~20:45 ZUMBA@ 👉MIU	<b>時間変更</b> 20:30~21:15 リラックスヨガ 👉Maki ★	<b>CHANGE !</b> 20:30~21:15 リラックスヨガ 👉MIU ★		<b>時間変更</b> 20:15~21:00 ボディステップ MIU ★	20:00~20:45 ボディコンバット 安田	20:30~21:15 リラックスヨガ 👉Maki ★		20:15~21:00 ベーシックヨガ 👉ARISA ★			
21												
22												

**掲示板**

休会や契約に関する手続きの受付時間に変更となります。

下記の時間帯のみ受付可能です。

**【各種手続き受付時間】**

平日 10:00~15:00 / 17:00~21:00

土日祝 10:00~17:00

休館日

**19:00閉館**

**【各クラス定員数のご案内】**

- ・ホットスタジオ・・・14名
- ・CORE、ウェープリング、(日)ベーシックヨガ・・・15名
- ・ボディパンプ、ボディステップ、ビギナーステップ・・・18名
- ・ボディバランス、常温ヨガ・・・20名
- ・その他・・・23名

**【スタジオご利用についてのご案内】**

- ・祝日は17時以降のレッスンを休講とさせていただきます
- ・ホットスタジオ参加の方は、開始10分前までにチェックインして下さい
- ・バーチャルレッスンは予約不要です
- ★・・・ヨガマットをご持参下さい
- 👉・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス
- ¥・・・有料プログラム