

7月 プログラムスケジュール

※ホットレッスンには女性限定プログラムがあります。

	月		火	水		木		金		土		日	
	メインスタジオ	ホットスタジオ		メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ
10:00	 10:00-10:45 アロマストレッチ noriko	9:00~9:30 10:00-10:45 ホットヨガ Kanae	休館日	10:00-10:45 ピラティス KANA	10:00-10:45 リンパマッサージヨガ Noriko	10:00-10:45 やさしいエアロ 加藤 聖美	10:00-10:45 やさしいヨガ Ayaka		10:00-10:45 リフトアップヨガ mayumi	10:30-11:15 ムーブストレッチ 松村智恵美	10:00-10:45 ホットヨガ ミチコ	10:00-10:45 バランス コーディネーション KAZU	10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子
11:00	 11:15-12:00 歪みを整えるヨガ erina	11:15-12:00 リラクゼーション Kanae		11:15-12:00 MEGA DANZ MIHO	11:15-12:00 やさしいヨガ Noriko	11:15-12:00 ながれるヨガ Kei	11:15-12:00 やさしいヨガ Ayaka	10:45-11:30 太極拳 山口 律子	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi		11:15-12:00 ホットヨガ ミチコ	11:15-12:00 RITMOS KAZU	11:15-12:00 パワーストレッチ 藤谷 久美子
12:00								12:00-12:45 アロマヨガ Nao	12:30~ 13:00	12:00-12:45 RITMOS KAZU		 12:30-13:00 グループファイト STAFF	
13:00	13:00-13:45 たのしいフラ 福田ユカリ	13:00-13:45 ピラティス 松沢 光子		13:00-13:45 バレトン 松沢 光子	13:00-13:45 リラクゼーション eiko	12:30-13:15 たのしいフラ 福田ユカリ	12:30-13:15 ヒップトレーニング Kei	13:15-14:00 ZUMBA NATSUMI	13:30-14:15 ピラティス KANA		13:15-14:00 ホットヨガ motooko		13:15-14:00 ホットヨガ eiko
14:00		14:15-15:00 マインドフルネスヨガ Mimi		14:15-15:00 ベリーダンス Nesma	14:15-15:00 ピラティス 松沢 光子	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	14:15-15:00 ホットヨガ Megumi			14:30-15:15 やさしいエアロ Yukiko	14:30-15:15 健康ヨガ Mimi	15:30-16:15 やさしいヨガ 美月	14:30-15:15 やさしいヨガ eiko
15:00	14:30-15:15 太極拳 山口 律子					15:00-15:45 ムーブストレッチ 松村智恵美		14:45-15:30 ヒップトレーニング KANA	14:45-15:30 ホットストレッチ 木下	15:45-16:30 天空大河 Yukiko	16:15-17:00 やさしいヨガ ユジナ		15:45-16:30 リラクゼーション Keiko
16:00		15:30~ 17:30 岩盤浴			15:30~ 17:30 岩盤浴		15:30~ 17:30 岩盤浴		16:00~ 17:30 岩盤浴				17:00-17:45 ホットヨガ Keiko
17:00											17:30-18:15 ピラティス ユジナ		
18:00	18:00-18:45 ハワイアンフラ naoko	18:00-18:45 バランス コーディネーション KAZU		18:00-18:45 Q-ren Yukiko	18:00-18:45 バランス コーディネーション KAZU	18:00-18:45 天空大河 Yukiko	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 やさしいエアロ 藤谷 久美子	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ		18:45~ 20:30 岩盤浴		18:15~ 19:30 岩盤浴
19:00	19:15-20:00 RITMOS KAZU	19:15-20:00 やさしいヨガ KANA			19:15-20:00 リラクゼーション Kei	19:15-20:00 Bokwaedance (たくさん歩くダンス) mihoko	19:15-20:00 リンパマッサージヨガ Yuko		19:30-20:15 リラクゼーション Reiko				
20:00				 20:30-21:15 グループファイト STAFF	20:30-21:15 ホットヨガ Kei	20:30-21:15 ZUMBA mihoko	20:30-21:15 ホットヨガ motooko	20:30-21:15 スローフローヨガ 美月	20:45-21:30 やさしいヨガ Reiko				
21:00	20:30-21:15 ムーブストレッチ 松村智恵美	20:30-21:15 ホットヨガ KANA							22:00~22:30				
		21:45~22:30			21:45~22:30		21:45~22:30						

注意事項

- ・ホットスタジオは**15名**、メインスタジオは**25名**定員となります。
- ・レッスン中の発声、私語は厳禁とさせていただきます。
- ・通常時より強度を下げた実施しております。
- ・ホットスタジオ  は男性参加可能プログラムとなります。
- ・レッスン開始後の入場はご遠慮下さい。
- ・入場開始前の場所取りを禁止いたします。インストラクターの確認後入場してください。
- ・スタジオマット使用後はアルコールで拭いて下さい。
- ・レッスン中のマスクの着用は任意とさせていただきます。

-  ヨガ、ピラティス
-  ストレッチ・有酸素系
-  エアロビクス
-  岩盤浴
-  ダンス
-  男性参加可能
-  筋トレ・燃焼系