

10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
	9:00～9:30	休館日		9:00～9:30		9:00～9:30		9:00～9:30		9:00～9:30		9:00～9:30
9:45-10:30 アロマストレッチ noriko	10:00-10:45 ホットヨガ Kanae		10:00-10:45 ZUMBA MINA	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 ホットヨガ Ayaka	10:00-10:45 リフトアップヨガ mayumi		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	
11:00-12:00 歪みを整えるヨガ erina	11:15-12:00 リラックスヨガ 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	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	
12:30-13:30 たのしいフラ 福田ユ加利	12:30-13:15 マインドフルネスヨガ Mimi				12:30-13:30 たのしいフラ 福田ユ加利	12:30-13:15 ヒップトレーニング Kei	12:00-12:45 アロマヨガ Nao	12:30～ 13:45		12:00-12:45 RITMOS KAZU	12:30-13:00 グループフィット 井上	
14:30-15:15 太極拳 山口 律子	13:45-14:30 ピラティス 松沢 光子		13:15-14:00 バレトン 松沢 光子	13:00-13:45 リラックスヨガ eiko	14:00-14:45 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 デトックスヨガ Megumi	13:15-14:00 ZUMBA NATSUMI		NEW 13:15-14:00 ZUMBA 浅野	13:15-14:00 ホットヨガ motoKo	13:15-14:00 ホットヨガ eiko	
	15:00-15:45 姿勢改善ヨガ eiko		14:30-15:30 ベリーダンス Nesma	14:15-15:00 ピラティス 松沢 光子	15:15-16:15 ムーブストレッチ 松村智恵美		14:30-15:15 たのしいエアロ 浅野		14:30-15:15 ホットストレッチ 木下	14:30-15:15 健康ヨガ Mimi	14:30-15:15 やさしいヨガ eiko	
	16:45～ 17:30 岩盤浴			15:30～ 16:30 岩盤浴	15:30～ 17:30 岩盤浴		16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ		15:45-16:30 天空大河 Yukiko	16:15-17:00 やさしいヨガ ユジナ	15:30-16:15 やさしいヨガ 美月	
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	NEW 17:00-17:30 グループフィット 井上			17:30-18:15 ピラティス ユジナ	15:45-16:30 リラックスヨガ Keiko	
19:15-20:00 RITMOS KAZU	19:15-20:00 ヒップトレーニング Kei		19:15-20:00 MEGADANZ ユジナ	19:15-20:00 リラックスヨガ 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	18:00-18:45 やさしいエアロ 藤谷 久美子			18:45～ 20:30 岩盤浴	17:00-17:45 ホットヨガ Keiko	
20:30-21:15 ムーブストレッチ 松村智恵美	20:30-21:15 リラックスヨガ Kei		20:30-21:15 グループフィット 井上	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 motoKo	19:15-19:45 グループパワー 田村				18:15～ 19:30 岩盤浴	
	21:45～ 22:30		21:45～ 22:30	21:45～ 22:30	21:45～ 22:30	20:30-21:15 スローフローヨガ 美月		20:15-21:00 リラックスヨガ Reiko				
								21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko				
									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	

注意事項

- ・ホットスタジオは**20名**、メインスタジオは**30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。
- ・プログラムを当日キャンセルする場合は必ず店舗までご連絡ください。
- ・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	■ ダンス
■ ストレッチ・有酸素系	■ 男性参加可能
■ エアロビクス	■ 筋トレ・燃焼系
■ 岩盤浴	