

# 9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	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	10:00-10:45 ZUMBA MINA	9:00~9:30 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	9:00~9:30 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 リフトアップヨガ mayumi	10:30-11:30 ムーブストレッチ 松村智恵美	9:00~9:30 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	9:00~9:30 10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	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	11:15-12:15 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	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi	10:45-11:30 本極拳 山口 律子	11:15-12:00 ホットヨガ ミチコ	11:15-12:00 RITMOS KAZU	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		12:30-13:15 マインドフルネスヨガ Mimi			12:30-13:30 たのしいフラ 福田ユカ!	12:30-13:15 ホットトレーニング Kei		12:00-12:45 アロマヨガ Nao	12:30-13:00 RITMOS KAZU		12:30-13:00 グループフィット 井上		12:30-13:00 グループフィット 井上	
13:00	13:00-14:00 たのしいフラ 福田ユカ!		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	14:00-14:45 ZUMBA YUKO	14:15-15:00 ホットヨガ Megumi	13:15-14:00 ZUMBA NATSUMI	13:30-14:00 ストレッチボール STAFF				13:15-14:00 ホットヨガ motoko		13:15-14:00 ホットヨガ eiko
14:00	14:30-15:15 本極拳 山口 律子	13:45-14:30 ピラティス 松沢 光子	14:15-15:15 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	15:30~17:30 岩盤浴	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 やさしいエアロ Yukiko	15:45-16:30 天空大河 Yukiko	16:15-17:00 やさしいヨガ ユジナ	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		15:00-15:45 姿勢改善ヨガ eiko				15:30~16:30 岩盤浴		16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ			17:00-17:45 ホットヨガ Keiko			15:45-16:30 リラクゼーション Keiko
16:00		16:45~17:30 岩盤浴		17:00-17:30 ストレッチボール STAFF		17:00-17:30 ストレッチボール STAFF								17:00-17:45 ホットヨガ Keiko
17:00					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	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ						
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	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 Yuco	19:15-19:45 グループパワー 田村	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	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 ホットトレーニング Kei	19:15-20:00 MEGADANZ ユジナ	19:15-20:00 リラクゼーション Kei			20:15-21:00 リラクゼーション Reiko							
20:00					20:30-21:15 ZUMBA mihoko	20:30-21:15 ホットヨガ motoko	20:30-21:15 スローフローヨガ 美月	21:30-22:15 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 リラクゼーション 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										

- 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。