

# 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	メインスタジオ	ホットスタジオ		
10:00	9:45-10:30 アロマストレッチ noriko	9:00~9:30			10:00-10:45 ZUMBA MINA	9:00~9:30	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	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	10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	9:00~9:30		
11:00	11:00-12:00 歪みを整えるヨガ erina	11:15-12:00 リラクゼーション Kanae	休館日		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	10:30-11:30 ムーブストレッチ 松村智恵美	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	12:30-13:30 たのしいワラ 福田ユ加利	12:30-13:15 マインドフルネスヨガ Mimi			13:15-14:00 バレトン 松沢 光子	13:00-13:45 リラクゼーション eiko	12:30-13:30 たのしいワラ 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~ 13:00	12:00-12:45 RITMOS KAZU	12:30-13:00 グループレッスン 井上	13:15-14:00 ホットヨガ motoko	13:15-14:00 ホットヨガ eiko	13:00	
13:00		13:45-14:30 ピラティス 松沢 光子			14:30-15:30 ベリーダンス Nesma	14:15-15:00 ピラティス 松沢 光子	14:00-14:45 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 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	NEW 13:15-14:00 ZUMBA 浅野	14:30-15:15 やさしいエアロ Yukiko	14:30-15:15 健康ヨガ Mimi	14:30-15:15 やさしいヨガ eiko	14:00	
14:00	14:30-15:15 本極拳 山口 律子	15:00-15:45 姿勢改善ヨガ eiko					15:15-16:15 ムーブストレッチ 松村智恵美	15:00~ 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	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	15:45-16:30 リラクゼーション Keiko	15:00
15:00		16:15~ 17:30 岩盤浴					17:00-17:30 ストレッチボール STAFF		NEW 17:00-17:30 グループレッスン 井上	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	17:30-18:15 ピラティス ユジナ		17:00-17:45 ホットヨガ Keiko	17:00-17:45 ホットヨガ Keiko	16:00	
16:00	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	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	18:45~ 20:30 岩盤浴		18:45~ 19:30 岩盤浴	18:45~ 19:30 岩盤浴	17:00	
17:00	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 Yuco	19:15-19:45 グループレッスン 田村	20:15-21:00 リラクゼーション Reiko					18:00	
18:00	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 グループレッスン 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	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					19:00			
19:00		21:45~ 22:30		21:45~ 22:30		21:45~ 22:30								20:00		
20:00														21:00		
21:00																

- 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。