

# 11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		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	11:00-12:00 歪みを整えるヨガ erina	11:15-12:00 リラクゼーション Kanae			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 本極拳 山口 律子	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi	10:30-11:30 ムースストレッチ 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	12:30-13:30 たのしいワラ 福田ユカ!	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 福田ユカ!	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	13:15-14:00 ホットヨガ motoko	12:30-13:00 グループフィット 井上	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			14:30-15:30 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	13:15-14:00 ホットヨガ motoko	13:30-14:00 ボールdeコアトレ スタッフ	14:30-15:15 やさしいエアロ Yukiko	14:30-15:15 健康ヨガ Mimi
15:00		15:00-15:45 姿勢改善ヨガ eiko			NEW 16:00-16:45 かんたんBOX Ayumi	NEW 15:45-16:30 ホットヨガ mei	15:15-16:15 ムースストレッチ 松村智恵美	NEW 15:00-15:45 ピラティス Megumi	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	15:45-16:30 天空大河 Yukiko	16:30-17:15 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
16:00		16:15~ 17:30 岩盤浴			18:00-18:45 Q-ren Yukiko	17:00-17:30 ストレッチボール STAFF		16:15~ 17:30 岩盤浴	17:00-17:30 グループフィット 井上	16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ	NEW 17:00-17:45 かんたんBOX Ayumi	17:45-18:30 ホットヨガ ユジナ	17:00-17:45 ホットヨガ Keiko	
17:00	16:45-17:30 ムースストレッチ 松村智恵美				19:15-20:00 MEGADANZ ユジナ	19:15-20:00 リラクゼーション Kei	18:00-18:45 天空大河 Yukiko	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	17:45-18:30 ホットヨガ ユジナ		18:45~ 20:30 岩盤浴	17:45-18:30 ピラティス ユジナ	18:15~ 19:30 岩盤浴
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			20:30-21:15 グループフィット 井上	20:30-21:15 ホットヨガ Kei	19:15-20:00 ボクワットダンス mihoko	19:15-20:00 リンパマッサージヨガ Yuco	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			20:30-21:15 ホットヨガ motoko	
19:00	19:15-20:00 RITMOS KAZU	19:15-20:00 ヒップトレーニング Kei						NEW 19:15-20:00 ZUMBA 浅野	20:15-21:00 リラクゼーション Reiko	20:15-21:00 リラクゼーション Reiko				
20:00	20:30-21:15 スローフローヨガ 美月	20:30-21:15 リラクゼーション Kei					20:30-21:15 ZUMBA mihoko	20:30-21:15 ホットヨガ motoko	20:30-21:00 グループパワー 田村	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko				
21:00		21:45~ 22:30												

- 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。