

4月スタジオプログラムスケジュール

	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
9:00		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴		9:00~9:40 岩盤浴
10:00	10:30-11:15 歪みを整えるヨガ erina	10:00-10:45 ホットヨガ Kanae	10:30-11:15 ZUMBA NATSUMI	10:00-10:45 ホットヨガ Ayano	10:30-11:15 肩こり腰痛改善ヨガ erina	10:00-10:45 ホットヨガ Ayaka	10:30-11:15 太極拳 山口 律子	10:00-10:45 やさしいピラティス mayumi	10:30-11:15 ケトルベルde ヒップアップ・ノリ	10:00-10:45 整体ヨガ ミチコ	10:30-11:15 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	10:30-11:15 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	11:35-12:20 バレエ入門クラス 山崎	11:05-11:50 リラックスヨガ Kanae	11:35-12:20 美容輪 エクササイズ noriko	11:05-11:50 やさしいヨガ Ayano	11:35-12:20 バレエクラス 山崎	11:05-11:50 やさしいヨガ Ayaka	11:35-12:20 ZUMBA GOLD YUKO	11:05-11:50 ホットヨガ mayumi	11:35-12:20 RITMOS KAZU	11:05-11:50 フローヨガ ミチコ	11:35-12:20 RITMOS KAZU	11:05-11:50 ホットヨガ eiko	11:35-12:20 RITMOS KAZU	11:05-11:50 ホットヨガ eiko
12:00	12:40-13:25 ポールストレッチ 大内	12:10-12:55 マインドフルネスヨガ Mimi	12:40-13:25 ピラティス 松沢 光子	12:10-12:55 肩こり腰痛予防ヨガ eiko	12:40-13:25 たのしいフラ Aco	12:10-12:55 トータル美トレ Kei	12:40-13:25 ZUMBA NATSUMI	12:10-12:55 姿勢改善ヨガ eiko	12:40-13:25 ZUMBA YUKO	12:10-12:55 桃尻ピラティス Ayano	12:40-13:25 ZUMBA YUKO	12:10-12:55 ポールdeやさしいヨガ eiko	12:40-13:25 R-30 酒井	12:10-12:55 ポールdeやさしいヨガ eiko
13:00	13:45-14:30 ZUMBA NATSUMI	13:15-14:00 ピラティス 松沢 光子	13:45-14:30 バレエ 松沢 光子	13:15-14:00 リラックスヨガ eiko	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	13:15-14:00 リフレッシュヨガ Kei	13:45-14:30 桃尻エクササイズ erina	13:15-14:00 ポールdeスタイルアップ eiko	13:45-14:30 やさしいエアロ Yukiko	13:15-14:00 ホットヨガ motoko	13:45-14:30 ながれるヨガ Kei	13:15-14:00 肩こり腰痛解消ヨガ Ayano	13:45-14:30 ながれるヨガ Kei	13:15-14:00 肩こり腰痛解消ヨガ Ayano
14:00	14:50-15:35 太極拳 山口 律子	14:20-15:05 やさしいヨガ motoko	14:50-15:35 ベリーダンス NESMA	14:20-15:05 リフレッシュヨガ eiko	14:50-15:35 ゆるムーブ 松村智恵美	14:20-15:05 ポールピラティス Megumi	14:50-15:35 チャレンジエアロ 浅野	14:20-15:05 リフレッシュヨガ eiko	14:50-15:35 やさしいヨガ 吉田	14:20-15:05 リフレッシュヨガ Mimi	14:50-15:35 ポールDEコートレ 酒井	14:20-15:05 睡眠の質を促すヨガ Ayano	14:50-15:35 ポールDEコートレ 酒井	14:20-15:05 睡眠の質を促すヨガ Ayano
15:00		15:20-17:40 岩盤浴		15:20-17:40 岩盤浴		15:20-17:40 岩盤浴		15:20-17:40 岩盤浴		15:20-17:40 岩盤浴		15:20-19:30 岩盤浴		15:20-19:30 岩盤浴
16:00														
17:00														
18:00	18:30-19:15 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	18:30-19:15 RITMOS KAZU	18:00-18:45 リラックスヨガ Kei	18:30-19:15 たのしいエアロ 浅野	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:30-19:15 キアダンス Arisa	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:30-19:15 キアダンス Arisa	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ				
19:00	19:35-20:20 RITMOS KAZU	19:05-19:50 トータル美トレ Kei	19:35-20:20 ZUMBA ユジナ	19:05-19:50 ホットヨガ Kei	19:35-20:20 ZUMBA 浅野	19:05-19:50 陰(いん)ヨガ ミチコ	19:35-20:20 ALL OUT!! 牛崎式サーキット 牛崎	19:05-19:50 歪み解消ヨガ Reiko	19:35-20:20 ALL OUT!! 牛崎式サーキット 牛崎	19:05-19:50 歪み解消ヨガ Reiko				
20:00	20:40-21:25 Group Power 田村	20:10-20:55 リラックスヨガ Kei	20:40-21:25 Group Fight 田村	20:10-20:55 ホットヨガ sayuri	20:40-21:25 かんたんボクシング Ayumi	20:10-20:55 ホットヨガ motoko	20:40-21:25 スローフローヨガ 美月	20:10-20:55 全身スッキリヨガ Reiko	20:40-21:25 スローフローヨガ 美月	20:10-20:55 全身スッキリヨガ Reiko				
21:00		21:10-21:30 岩盤浴		21:10-21:30 岩盤浴		21:10-21:30 岩盤浴		21:10-21:30 岩盤浴		21:10-21:30 岩盤浴				

休館日

- 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
- 筋トレ・燃焼系
- 男性参加可能(ホット)