

水曜日 朝の体操 9:00~9:45  
フィットネス会員様無料

日曜日 朝ヨガ 6:45~7:15  
有料

時間/曜日	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間/曜日
	studio1st	studio2nd	溶岩&岩盤プログラム	studio1st	studio2nd	溶岩&岩盤プログラム	studio1st	studio2nd	溶岩&岩盤プログラム	studio1st	studio2nd	溶岩&岩盤プログラム	studio1st	studio2nd	溶岩&岩盤プログラム	studio1st	studio2nd	溶岩&岩盤プログラム	
10:00~							朝の体操											朝ヨガ	10:00~
10:15~																		朝ヨガ	10:15~
10:30~							ハタヨガ60	バレエ	溶岩ストレッチ	NEW!								朝ヨガ	10:30~
10:45~		ズンバ		ファイドウ45	ハタヨガ45		10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:00									朝ヨガ	10:45~
11:00~		10:45-11:45		10:45-11:30	10:45-11:30				STAFF									朝ヨガ	11:00~
11:15~	新竹エクササイズ			松信 俊一	渡辺 友華		福田 美鈴	NAO										朝ヨガ	11:15~
11:30~	11:15-11:45	佐々木 妙子						NEW!										朝ヨガ	11:30~
11:45~	STAFF			naniAloha	パワーヨガ60		エアオリジナル	フロアパー										朝ヨガ	11:45~
12:00~	ボディメンテナンス	エアロピギナー		11:45-12:45	11:45-12:45		11:45-12:45	11:45-12:45										朝ヨガ	12:00~
12:15~	12:00-12:45	12:00-12:30		三瀬 恵	渡辺 友華	NEW!	桂井 由佳里	福田 美鈴	NEW!									朝ヨガ	12:15~
12:30~	聡子	桂井 由佳里	溶岩ヨガ						NEW!									朝ヨガ	12:30~
12:45~		エアロサーキット	12:30-13:00						NEW!									朝ヨガ	12:45~
13:00~	パワーヨガ	12:45-13:45	田端 麻美	JAZZ&HIPHOP			フリースタイル	タヒチアン										朝ヨガ	13:00~
13:15~	13:00-14:00			ダンス	オキシジェノ45		ダンス	13:00-14:00										朝ヨガ	13:15~
13:30~		桂井 由佳里		13:00-14:00	13:15-14:00		13:00-14:00											朝ヨガ	13:30~
13:45~	聡子			窪田 友美子	吉岡 幸枝		新井 雅子	遠藤 香里										朝ヨガ	13:45~
14:00~																		朝ヨガ	14:00~
14:15~	骨盤	バレエ入門	NEW!	リズム&ステップ	肩こり・腰痛体操		エアロピギナー	フラダンス										朝ヨガ	14:15~
14:30~	シェイピング		有料	14:15-15:00	14:15-15:00		14:15-14:45	14:15-15:15										朝ヨガ	14:30~
14:45~	14:15-15:15	14:15-15:15	岩盤ビューティーヨガ	窪田 友美子	松信 俊一	NEW!	新井 雅子											朝ヨガ	14:45~
15:00~	松永 尚子	水戸 桜里枝	14:30-15:30				コアシエイブ	遠藤 香里										朝ヨガ	15:00~
15:15~			田端 麻美	サーキット	ハタヨガ60		15:00-16:00											朝ヨガ	15:15~
15:30~	太極拳	バランスボール		15:15-16:15	15:15-16:15													朝ヨガ	15:30~
15:45~	15:30-16:30	15:30-16:00					15:00~15:30											朝ヨガ	15:45~
16:00~		STAFF	NEW	吉岡 幸枝	慎悟		新井 雅子	15:30-16:30										朝ヨガ	16:00~
16:15~	深山 綾子	ファイドウ30							NEW!									朝ヨガ	16:15~
16:30~		16:15-16:45							有料									朝ヨガ	16:30~
16:45~		高野 北斗							岩盤ビューティーヨガ									朝ヨガ	16:45~
17:00~									田端 麻美									朝ヨガ	17:00~
17:15~		ミッドガル	溶岩スリム						溶岩ヨガ									朝ヨガ	17:15~
17:30~		17:00-18:15	17:00~17:30						17:00-17:30									朝ヨガ	17:30~
17:45~		松信・伊藤	STAFF						慎悟									朝ヨガ	17:45~
18:00~																		朝ヨガ	18:00~
18:15~																		朝ヨガ	18:15~
18:30~																		朝ヨガ	18:30~
18:45~				パワーカーディオ45														朝ヨガ	18:45~
19:00~	エアロー	ファイドウ30		18:45-19:30	ポールストレッチ		ファイドウ60	骨盤調整ヨガ										朝ヨガ	19:00~
19:15~	19:00-19:45	19:00-19:30		★STAFF	19:00-19:30		19:00-20:00	19:00-20:00										朝ヨガ	19:15~
19:30~	佐々木 マミ	松信 俊一																朝ヨガ	19:30~
19:45~									有料									朝ヨガ	19:45~
20:00~	バリーダンス	19:45-20:45	溶岩ストレッチ	ハタヨガ	HOUSE		松信 俊一	遠藤 かつり										朝ヨガ	20:00~
20:15~	20:00~21:00		20:00-20:30	19:45-20:45	19:45-20:45													朝ヨガ	20:15~
20:30~		渋谷 輝幸	STAFF	佐々木 妙子	中野 雄佑		HOUSE	バレエ										朝ヨガ	20:30~
20:45~	万純						ダンス	20:15-21:15										朝ヨガ	20:45~
21:00~																		朝ヨガ	21:00~
21:15~	NEW!	パンチキック		ステップピギナー	ズンバ		19:45-20:45	19:45-20:45										朝ヨガ	21:15~
21:30~	21:15~21:30	21:00-22:00		21:00-21:30	21:00-22:00		20:15-21:15	20:15-21:15										朝ヨガ	21:30~
21:45~	21:35~22:05	村木 安希子		★林 英樹			木村 今日子	藤岡 真梨										朝ヨガ	21:45~
22:00~				ファンステップ	佐々木 妙子													朝ヨガ	22:00~
22:15~	木村 紗葵	ライトスパーリング		21:45-22:30			21:30-22:15											朝ヨガ	22:15~
22:30~		22:00-22:25		★林 英樹			★STAFF	藤岡 真梨										朝ヨガ	22:30~

■★印の付いているクラスは定員制のレッスンになります。レッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布いたします。

【整理券が必要なレッスン】

- ・パワーカーディオ
- ・ステップ
- ・バランスボール
- ・パンチキック
- ・ポールストレッチ

■**有料** マークの付いているクラスは有料レッスンになります。レッスン開始5分前までに担当者までお申し付けください。

※岩盤アロマヨガ・朝ヨガ・朝の体操は事前予約が必要になります。フロントにてご予約ください。

■レッスン開始10分以降のご入室はご遠慮ください。

■ の付いているクラスは初めての方でも安心してご参加して頂ける30分間のクラスとなっております。

■溶岩&岩盤プログラムに参加される際は、必ず水分をご持参ください。

■プログラムは変更になる場合もございますので予めご了承願います。

■スタジオはレッスン開始10分前から解放いたします。事前の場所取り等はご遠慮ください。

1-NSPA横浜店 スタジオプログラム 2010年7月