



■UBOUND・ステップ 
 ■エアロビクス 
 ■コンディショニング 
 ■リラクゼーション・ヨガ 
 ■ダンス 
 ■格闘技 
 ■HOTプログラム

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
	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	
10:00	ビギナーヨガ 10:30-11:30 ★ SHIGE	UBOUND45 10:30-11:15 ●AZU	リフレッシュヨガ 10:20-11:20 ★★ 香里	ラテン 10:30-11:30 村上 拓人	デトックスヨガ 10:30-11:30 ★★ 淡川 麻智枝	ベーシックヨガ 10:30-11:30 荒木 真記子	ストレッチポール コンディショニング 10:30-11:15 ★ yuuki ※45名	バレエ 10:30-11:30 ●三神 友紀菜	ビギナーヨガ 10:30-11:30 ★ Yumi	やさしいパワーヨガ 10:30-11:30 荒木 真記子	リフレッシュヨガ 10:30-11:30 ★★ 週替わりIR	エアロ・ロー 10:30-11:15 矢部 博一	10:00
11:00		フラダンス 11:35-12:20 山城 具子	シェイプアップエクササイズ 11:45-12:30 ★★★ 香里	ビューティーヨガ 11:45-12:30 香里	リラクゼーション 12:00-13:00 ★ Ann	リトモス 11:45-12:45 大曾根 まどか	ポディメイクピラティス 11:45-12:45 ★★ 三神 友紀菜	ファイトウ45 11:45-12:30 yuuki	姿勢改善ヨガ 12:00-13:00 ★★ 荒木 真記子	UBOUND45 12:15-13:00 ●AZU	ビギナーヨガ 12:00-13:00 ★ まりな	ファイトウ30 11:45-12:15 石山 裕貴	11:00
12:00	シェイプアップヨガ 12:00-13:00 ★★★ SHIGE	12:30-12:40 エレメント 12:45-13:15 ●丸山 光輔	ホットストレッチ(★) 12:30-13:00 松下 剛	バレエ 12:45-13:30 ●松下 弥生		ZUMBA 13:10-13:55 穴山 華子	シェイプアップヨガ 13:15-14:15 ★★★ 香里	パワーカーディオ45 12:50-13:35 ●丸山 光輔	デトックスヨガ 13:30-14:30 ★★ AZU	JAZZ (中級) 13:30-14:30 CHISA	ポディメイクヨガ 13:30-14:15 ★★ 水野 雄太	ウィンヤサヨガ 13:30-14:30 荒木 真記子	12:00
13:00	ミニボールコンディショニング 13:35-14:20 ★★	ウォーキングエクササイズ 13:30-14:15 芳賀 明子	リラクゼーション 13:45-14:45 ★ 松下 弥生	エレメント 13:45-13:55 芳賀 明子	パワーヨガ 13:30-14:30 ★★★ Ann	UBOUND45 14:10-14:55 ●石山 裕貴	リラクゼーション 14:45-15:45 ★ 香里	エアロ・ビギナー 14:45-15:30 芳賀 明子	経絡ストレッチ 15:00-16:00 ★ CHISA	ピラティス 14:45-15:45 YURI	リラクゼーション 14:45-15:45 ★ 荒木 真記子	JAZZ (初級) 14:45-15:45 CHISA	13:00
14:00	早川 公虹子	ビギナー・ステップ 14:30-15:15 芳賀 明子		美尻トレ 14:45-15:15 石山 裕貴	ビギナーヨガ 15:00-15:45 ★ 松下 弥生	バレエ 15:10-16:10 ●早川 公虹子	UBOUND30 15:40-16:10 ●yuuki	ストレッチポール 16:20-16:50 水野 雄太	やさしいパワーヨガ 16:15-17:15 ★★ Yumi	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:15-18:30	ヒーリングヨガ 16:10-17:10 ★ CHIE	UBOUND30 17:20-17:50 ●石山 裕貴	14:00
15:00	ベーシックヨガ 14:45-15:45 ★★ 早川 公虹子	エアロ・ロー 15:30-16:15 矢部 博一	やさしいデトックスヨガ 15:25-16:25 ★ haruka	武術太極拳 16:30-17:00 前田 真由美	リフレッシュヨガ 16:15-17:15 ★★ 松下 弥生	ストレッチポール 16:20-16:50 水野 雄太	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:00-18:15	ストレッチポール 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 16:00-17:00 寺田 沙織	ヒーリングヨガ 16:10-17:10 ★ CHIE	UBOUND30 17:20-17:50 ●石山 裕貴	美尻トレ 18:05-18:35 石山 裕貴	15:00
16:00	ビギナーヨガ 16:30-17:30 ★ 荒木 真記子	ウェーブストレッチ 16:30-17:15 矢部 博一	溶岩タイム 16:25-18:00	溶岩タイム 17:15-18:15	溶岩タイム 17:15-18:30	ストリートダンス 18:30-19:30 寺田 沙織	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:00-18:15	ストレッチポール 18:15-18:45 yuuki	フロアヨガ 18:10-19:10 ★★ ai	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	溶岩タイム 18:40-19:30	UBOUND30 17:20-17:50 ●石山 裕貴	16:00
17:00	溶岩タイム 17:30-18:00	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:25-18:15		溶岩タイム 17:15-18:15	溶岩タイム 17:15-18:30	ストリートダンス 18:30-19:30 寺田 沙織	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:00-18:15	ストレッチポール 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	溶岩タイム 18:40-19:30	UBOUND30 17:20-17:50 ●石山 裕貴	17:00
18:00	シェイプアップエクササイズ 18:30-19:15 ★★★ 松下 剛	ウィンヤサヨガ 18:30-19:30 荒木 真記子	フロアビギナーヨガ 18:30-19:30 ★ 聖良	パワーカーディオ45 18:30-19:15 ●石山 裕貴	溶岩タイム 17:15-18:30	ストリートダンス 18:30-19:30 寺田 沙織	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:00-18:15	ストレッチポール 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	溶岩タイム 18:40-19:30	UBOUND30 17:20-17:50 ●石山 裕貴	18:00
19:00	ピギナーヨガ 19:45-20:45 ★ 香里	UBOUND45 20:00-20:45 ●yuuki	デトックスヨガ 20:00-21:00 ★★ CHIE	ファイドウ30 19:30-20:00 石山 裕貴	溶岩タイム 17:15-18:30	ヒーリングヨガ 19:45-20:45 那奈	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:00-18:15	ストレッチポール 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	溶岩タイム 18:40-19:30	UBOUND30 17:20-17:50 ●石山 裕貴	19:00
20:00		ファイトウ60 21:00-22:00 yuuki	やさしいフロアヨガ 21:30-22:30 ★ CHIE	バーリダンス 21:15-22:15 Tomomi	溶岩タイム 21:30-22:30	ヒーリングヨガ 19:45-20:45 那奈	レンタルスタジオ 30分/500円/室 17:00-18:15	ストレッチポール 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	ストリートダンス 18:15-18:45 yuuki	溶岩タイム 18:40-19:30	UBOUND30 17:20-17:50 ●石山 裕貴	20:00
21:00	骨盤コンディショニング 21:15-22:15 ★★ 香里												21:00
22:00													22:00

【レッスン参加について】  
 レッスン開始30分前より9Fジムカウンターにて整理券をお取り下さい。  
 レッスン開始後のスタジオへの入室はお断りしております。  
 レッスン開始後に途中退出した場合の再入場はお断りしております。  
 【スタジオ定員】HOT:60名/常温:30名 ※IR名に●の付くレッスンは25名  
 【持ち物】HOT:バスタオル・水分・汗ふきタオル/常温:水分・汗ふきタオル  
 ※マークはシューズが必要です。  
 ※太枠は前プログラムから変更のあるレッスンです。  
 ※エレメントから始まるレッスンは、エレメント開始30分前から整理券を配布致します。  
 【営業時間】平日 10:00~23:00 土日祝10:00~20:00 (休館日:木曜日)