

	月					火					水				
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
7:00	RADICAL オキシジェン 7:00-7:30					RADICAL ハイパーシー 7:00-7:30					RADICAL ラディカル・ワン 7:00-7:30				
8:00	オリジナル・エアロ 8:00-8:30					ラディカル・パワー 8:00-8:30					エクストリーム・55 8:00-8:30				
9:00	ハイパーシー 9:00-9:30					ストレッチング 9:00-9:30					ファイドウ・フリー 9:00-9:30				
10:00	★ だんす ダンス Dance I 9:45-10:15 みのる	リラクゼーション ヨガ 10:00-10:45 萌				★ ラジオ体操 9:50-10:00	★ アルファピクス 9:50-10:35 横	★ ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO			★ 楽々ボールEX 10:00-10:45 近藤				
11:00	★ だんす ダンス Dance I 10:30-11:00 みのる		★ ソフトホットヨガ 10:30-11:10 ETSUKO		★ ヌードルアーク 10:30-11:00 北出	★ ボディバンプ40 10:15-10:55 YANA					ZUMBA 10:15-11:00 吉田(由)		★ ホットヨガ 10:30-11:30 NAOMI		
12:00	ファットバーナー 11:30-12:15 井田	★ 楽しく整体 11:15-12:00 小山		★ ヌードルアーク 11:05-11:35 北出		★ 太極拳24式 11:25-12:10 羽根田	★ リトモス45 11:00-11:45 KAORI	★ アクティブ & リラクセスホットヨガ 11:30-12:30 YURIKO			★ スタート 11:15-12:00 近藤	★ カキラ 11:30-12:15 長谷川	★ ソフトホットヨガ 11:45-12:25 鈴 菜ルミ		
13:00	ボディコンバット45 12:45-13:30 Kanae	★ アロマストレッチ 12:30-13:15 玉井				★ やさしい イシュタヨガ 12:40-13:25 吉田(美)	★ ボルドブラ 12:15-13:00 KAORI				★ ボディバンプ40 12:30-13:10 YUTAKA	★ サークット ステップ 12:45-13:30 長谷川			
14:00	★ ロウ 14:00-14:45 池田	★ FUNステップ I 13:45-14:30 BUNKI	★ ホットトータル ボディシェイプ 14:00-15:00 YAYOI			★ コンバット★デビュー 14:00-14:30 MOMO	★ ピラティス 13:30-14:15 澄子			★ アクアピクス 13:30-14:15 清水	★ ロウ 13:45-14:30 小口	★ アライメント ストレッチ 14:00-14:45 田畑	★ ハタヨガ 14:00-15:00 鈴 菜ルミ		
15:00	★ はじめてヨガ 15:15-15:45 ETSUKO	★ J-POPダンス 15:00-15:45 BUNKI				★ スタート 15:00-15:45 清水	★ アロマヨガ 14:45-15:30 澄子				★ FUNステップ I 15:00-15:45 小口	★ ダンスコリオ 15:15-16:00 田畑			
16:00	RADICAL														
17:00	★ メガダンス 16:15-17:00	★ パレエ (有料クラス) 16:15-17:15 竹内				★ プロコリオ (有料クラス) 16:45-17:45 FUJI									
18:00	★ エクストリーム・55 17:20-17:50	★ トウシューズパレエ (有料クラス) 17:20-17:40				RADICAL ★ ファイドウ 18:10-18:40					RADICAL ★ メガダンス 18:00-18:30				
19:00	★ インターバル トレーニング 18:40-19:25 久高		★ ソフトホットヨガ 18:20-19:00 NATSU								★ FUNステップII 18:45-19:30 久高	★ やさしいYOGA 19:00-19:40 NATSUKO	★ エナジー ホットヨガ 19:00-20:00 HARUNA		
20:00	★ ボディファンクショナル I 19:55-20:40 久高	★ 股関節ストレッチ 19:45-20:30 田畑	★ アライメント調整 ホットヨガ 19:15-20:15 Mako			★ ZUMBA 19:00-19:45 Akiko(F)	★ Body ART Training 19:15-20:00 近藤	★ はじめてのTOP RIDE 19:30-20:00 太志							
21:00			★ リフレッシュ ホットヨガ 20:30-21:30 Mako			★ ミドル 20:15-21:00 近藤	★ カキラ 20:30-21:15 長谷川	★ ソフトホットヨガ 20:15-20:55 RISA	★ TOP RIDE 45 (有料) 20:15-21:00 Akiko(F)		★ ファットバーナー 20:00-20:45 久高	★ バランス コーディネーション 20:10-20:55 吉田(由)	★ ソフトホットヨガ 20:15-20:55 HARUNA		
22:00	★ UBOUND60 (有料クラス) 21:10-22:10 YU	★ リズムダンス 21:00-21:45 田畑				★ ボディバンプ40 21:30-22:10 RYOMA		★ LIVE ★ Surf Fit JAPAN BASIC2.0 21:20-22:05			★ ボディコンバット45 21:15-22:00 SEIYA	★ ZUMBA 21:25-22:10 吉田(由)	★ アシュタンガ ホットヨガ 21:10-22:10 YUPIN		

各レッスン定員20名(事前予約制・予約4枠に含む)
WEBでの事前予約の方のみレッスン当日フロントにて
出席確認いたします。
フロントスタッフにお声がけくださいませ。
バンドをお渡しいたしますので
手首に着用していただきレッスンにご参加ください。

レッスン定員28名(事前予約制・予約4枠に含む)
WEBでの事前予約の方のみレッスン当日フロントにて
出席確認いたします。
フロントスタッフにお声がけくださいませ。
バンドをお渡しいたしますので
手首に着用していただきレッスンにご参加ください。

ジム・スタジオのご利用はチェックアウト時間まで可能、プールエリアのご利用はチェックアウト時間の30分前まで可能とさせていただきます。