

	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	<b>RADICAL</b> ラディカル・パワー 7:00-7:30					<b>RADICAL</b> オキシジェン 7:00-7:30					<b>RADICAL</b> 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! 9:45-10:15 みのる	リラクゼーション ヨガ 10:00-10:45 萌	<b>LIVE</b> ソフトホットヨガ 10:30-11:10 ETSUKO			ラジオ体操 9:50-10:00	アルファピクス 9:50-10:35 横	<b>LIVE</b> ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO			楽々ボールEX 10:00-10:45 近藤	ZUMBA 10:15-11:00 吉田(由)			
11:00	★だんす!ダンス!Dance! 10:30-11:00 みのる			★ヌードルアクア 10:30-11:00 北出		ボディバンプ40 10:15-10:55 YANA							★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		★ヌードルアクア 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				スタート 11:15-12:00 近藤	<b>LIVE</b> 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	サーキット 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	<b>LIVE</b>		★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	<b>NEW!</b> UBOUND30 16:15-16:45 VAVO 定員15名	バレエ (有料クラス) 16:15-17:15 竹内													
17:00	<b>RADICAL</b> メガダンス 17:20-17:50	トウシューズバレエ (有料クラス) 17:20-17:40				プロコリオ (有料クラス) 16:45-17:45 FUJI									
18:00						<b>RADICAL</b> ファイドウ 18:10-18:40					<b>RADICAL</b> 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			ZUMBA 19:00-19:45 Akiko(F)	Body ART Training 19:15-20:00 近藤	★やさしいホットヨガ 19:00-20:00 RISA			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	ボディファンクシヨナル 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			ミドル 20:15-21:00 近藤		<b>LIVE</b> ★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
21:00		リズムダンス 21:00-21:45 田畑	★リフレッシュ ホットヨガ 20:30-21:30 Mako	★TOP RIDE 60 (有料) 20:30-21:30 太志		ボディバンプ40 21:30-22:10 RYOMA		<b>Surf Fit</b> JAPAN BASIC4.0 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)			<b>Surf Fit</b> JAPAN BASIC2.0 21:10-21:55
22:00	UBOUND60 (有料クラス) 21:10-22:10 YU														
	定員15														

各レッスン定員20名(事前予約制・予約4枠を含む)  
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  
手首に着用の上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枠を含む)  
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。