

	木					金	土					日				
	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 オリジナル・ヨガ 7:00-7:30					RADICAL ストレッチング 7:00-7:30	RADICAL オキシジェン 7:00-7:30				RADICAL ハイパーシー 7:00-7:30					
8:00	オリジナル・ステップ 8:00-8:30					イレブン 8:00-8:30	ファイドウ 8:00-8:30				オリジナル・ステップ 8:00-8:30					
9:00	ラディカル・パワー 9:00-9:30					オリジナル・ヨガ 9:00-9:30	メガダンス 9:00-9:30				ファイドウ 9:00-9:45					
10:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	ダンスストレッチ 10:00-10:45 池田	LIVE やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI			エクストリーム・55 10:00-10:30										
11:00	FUNステップ I 11:05-11:50 谷川	ジャズダンス 11:15-12:00 池田				ファイドウ 11:00-11:30	ダンス! Dance! 10:20-11:05 みのる	リラクゼーション ヨガ 10:30-11:15 SATO			ボディコンバット45 10:30-11:15 RYOMA	骨盤ストレッチ 10:20-11:05 野村	ホットヨガ 10:30-11:30 澄子			
12:00	スタート 12:20-13:05 野村	はじめてヨガ 12:30-13:00 MIRIA	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 手首に着用の上ッスンにご参加ください。			メガダンス 12:00-12:30	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	フリースタイルダンス 11:55-12:40 神谷			リラクセスホットヨ ガ 11:45-12:45 SATO	ピラティス 11:35-12:20 野村	ソフトホットヨガ 11:45-12:25 NATSUKO			
13:00	ダンスワークアウト45 13:35-14:20 MAHMI	ヨガ&ストレッチ 13:30-14:15 吉田(美)				ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA	アクアピクス 14:00-14:45 下地	オキシジェン 13:00-13:30	NEW! BODYPUMP60 (有料クラス) 13:15-14:15 RYOMA	バーオンソル 13:20-14:05 玉井		LIVE	SurfFit BALANCE3.0 13:30-14:15			ソフトホットヨガ 11:45-12:25 NATSUKO
14:00	イシュタヨガ 14:50-15:35 吉田(美)	太極拳24式 14:45-15:30 羽根田		水泳教室・初級 (有料クラス) 15:00-16:00		ハイパーシー 14:00-14:30	ボディコンバット45 14:45-15:30 Kanae	バレエエクササイズ 14:40-15:25 玉井			アクティブフロー ホットヨガ 15:15-16:15 NAOMI	ストレッチボール 14:05-14:35	ビューティーフロー ホットヨガ 14:00-15:00 NATSUKO			
15:00	オリジナル・ヨガ 17:00-17:30	太極拳 (有料クラス) 17:00-18:15 羽根田				オリジナル・エアロ 15:00-15:30					ボディコンバット45 14:45-15:30 Kanae	リフレッシュヨガ 15:15-16:00 S-MAKO	やさしいホットヨガ 15:15-16:15 RISA			
16:00	ファイドウ 16:00-16:30	ラテンダンス 16:00-16:45 小林				ファイドウ 16:00-16:30	UBOUND60 (有料クラス) 16:00-17:00 Kanae	ZUMBA 16:00-16:45 福山			ソフトホットヨガ 16:30-17:10 NAOMI	MEGADANZ 15:30-16:15 TONI	フィギュア8 16:30-17:15 S-MAKO			
17:00	オリジナル・ヨガ 17:00-17:30	太極拳 (有料クラス) 17:00-18:15 羽根田				イレブン 17:00-17:30	定員1.5 ボディコンバット40 17:30-18:10 YUTAKA	STRONG NATION30 17:15-17:45 福山			リラクセス ホットヨガ 17:30-18:30 千尋	リフレッシュヨガ 15:15-16:00 S-MAKO	LIVE SurfFit BALANCE3.0 16:45-17:30			
18:00	UBOUND 18:00-18:30	中国武術 (有料クラス) 18:30-19:30 羽根田				ラディカル・パワー 18:00-18:30					ソフトホットヨガ 16:30-17:10 NAOMI	ボディコンバット60 (有料) 16:45-17:45 VAVO				
19:00	スタート 19:00-19:45 清水	中国武術 (有料クラス) 18:30-19:30 羽根田				メガダンス 19:00-19:45	FUNステップ I 18:40-19:25 BUNKI	リリース&YOGA 18:30-19:15 Mako			オリジナル・エアロ 20:00-20:30	UBOUND 18:00-18:30 定員15名				
20:00	MEGADANZ 20:15-21:00 TONI	BODYCOMBAT60 (有料クラス) 20:10-21:10 MOMO				ファイドウ 20:00-20:45	RADICAL オリジナル・エアロ 20:00-20:30				オリジナル・ステップ 20:00-20:30					
21:00	ボディコンバット40 21:30-22:10 YUTAKA	やさしいホットヨガ 20:05-21:05 YURIKO				エクストリーム・55 21:00-21:45	オキシジェン 21:00-21:30				ファイドウ 21:00-21:45					
22:00		ソフトホットヨガ 21:20-22:00 YURIKO				オリジナル・ヨガ 22:00-22:30	ファイドウ 22:00-22:30									

【座席予約制につきまして】
 密集・密閉・密接の条件がそろわないように環境を整えております。
 ■各スタジオ事前予約制(8月より座席指定)となっております。
 ■定員人数: Aスタジオ 33名 Bスタジオ 24名
 HOTスタジオ13名 アクアピクス28名 ヌードルアクア20名
 ■ご予約の番号でのご参加をお願いいたします。
 ■レッスン開始時は密を回避するため、整列はご遠慮ください。
 ■レッスン中は扉を閉めますがスタジオ内換気の為、
 15分に1回3〜5分程度、扉を開放させていただきます。
 ※お一人様4枠まで(プレミアム会員様のみ6枠)

【ご協力をお願い】
 ■レッスン開始後の途中入退・途中退席はできません。
 ■スタジオ入場の際はソーシャルディスタンスの確保をお願いいたします。
 ■★マークのレッスンは前後どちらか一本のみのご参加とさせていただきます。
 ■プールプログラムについては、インストラクターのみマスクを着用いたします。
 その他スタジオルールに関しましては別紙をご参照ください。
 ※今後のタイムスケジュールは感染状況や、政府・都・業界団体による各種要請等を踏まえて、各店の営業状況に今後変更が生じる可能性もございます。