

枠内に色がついているプログラムは  
………初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定……定員制プログラム  
¥……有料プログラム

WN……ビジュアルナビプログラム  
B……ビヨンドプログラム

| 月 MONDAY                                     | 火 TUESDAY   | 水 WEDNESDAY                                       | 木 休館日 | 金 FRIDAY   | 土 SATURDAY                                       | 日 SUNDAY  |
|--|---|---|-------|--|--|---|
| 10 第1スタジオ                                    | 第1スタジオ  | 第1スタジオ  | 休館日   | 第1スタジオ   | 第1スタジオ   | 第1スタジオ  |
| 11 ホットスタジオ                                   | ホットスタジオ   | ホットスタジオ   | 休館日   | ホットスタジオ  | ホットスタジオ  | ホットスタジオ   |
| 12 芝エリア                                      | 芝エリア  | 芝エリア  | 休館日   | 芝エリア   | 芝エリア   | 芝エリア  |
| 10:15~10:35<br>WN<br>ホット呼吸・瞑想ヨガ20<br>ビデオレッスン | 10:15~10:35<br>温ストレッチボール@20                                       | 10:30~11:30<br>ヨガ60<br>若松由貴子<br>【定員:43名】          |       | 10:40~11:25<br>パランス・ダンス・セッション45<br>山口広美                | 10:40~11:40<br>RPBコントロール60<br>山田紫保               | 10:15~11:15<br>UNIVERSAL MUSIC<br>WORLD DANCE 60<br>SHIORI        |
| 10:50~11:30<br>骨格リセットエクササイズ40<br>AKANE       | 10:45~11:45<br>ホットヨガ60<br>三浦由季<br>【定員:40名】                        | 11:00~11:15<br>カラダほぐす15                           |       | 11:40~12:25<br>Group Centergy 45<br>山口隆弘               |  | 11:30~12:00<br>SH'BAM30<br>映像プログラム                                |
|  | 11:35~11:50<br>カラダつくる15   | 11:20~11:35<br>カラダうごく15                           |       | 12:35~13:05<br>Group Fight 30<br>青木貴寛                  |  | 11:40~12:20<br>ホットボディメイクヨガ40<br>中野有美<br>【定員:40名】                  |
|  | 11:55~12:40<br>ZUMBA(45min)<br>加藤美恵                               | 11:55~12:40<br>ZUMBA(45min)<br>加藤美恵               |       | 12:55~13:40<br>バレトン45<br>金浦美喜                          | 12:00~13:00<br>リトモス60<br>RICA                    | 12:10~12:40<br>カーディオキックボクシング30<br>矢野悠大<br>【随時WORKOUT】<br>【定員:30名】 |
|  | 12:15~13:00<br>ホットヨガリンパ45<br>AKANE<br>【定員:40名】                    | 12:45~13:00<br>お腹シェイプ15                           |       | 13:20~14:20<br>ヨガ60<br>若松由貴子<br>【定員:43名】               | 12:10~13:10<br>ホットヨガ60<br>山田紫保<br>【定員:40名】       | 12:55~13:40<br>バレトン45<br>伊藤望                                      |
|  | 12:55~13:55<br>フラダンス60<br>吉田文乃                                    | 13:05~13:45<br>カラダうごく15                           |       | 13:50~14:30<br>骨格リセットエクササイズ40<br>三浦由季                  | 13:30~14:10<br>骨格リセットエクササイズ40<br>山田紫保            | 13:00~13:20<br>温ストレッチボール@20                                       |
|  | 14:15~15:00<br>Group Power45<br>伊藤望<br>【定員:32名】                   | 13:20~13:40<br>KOBAN@20 ~体幹基礎~                    |       | 14:00~14:50<br>シナプソロジー10                               | 13:30~14:45<br>ホットフリーエリア<br>※ストレッチ等にご利用ください      | 13:30~13:45<br>adidasGYM&RUN15                                    |
|  | 14:10~15:10<br>ホットヨガ60<br>Sammy<br>【定員:40名】                       | 13:45~14:00<br>カラダつくる15                           |       | 15:00~15:50<br>OleFIT50<br>藤井直子                        | 14:05~14:20<br>お腹シェイプ15                          | 13:55~14:55<br>Group Power 60<br>矢野悠大<br>【定員:32名】                 |
|  | 14:05~15:05<br>ヨガ60<br>安食由希<br>【定員:43名】                           | 14:45~15:00<br>adidasGYM&RUN15                    |       | 15:10~16:10<br>ホットヨガ60<br>三浦由季<br>【定員:40名】             | 14:25~14:40<br>adidasGYM&RUN15                   | 14:10~15:10<br>ホットヨガ60<br>Izumi<br>【定員:40名】                       |
|  | 15:15~15:45<br>カーディオキックボクシング30<br>青木貴寛<br>【随時WORKOUT】<br>【定員:30名】 | 15:25~16:25<br>ホットヨガ60<br>安食由希<br>【定員:40名】        |       | 16:10~17:10<br>avex Dance Master<br>リトルキッズ             | 14:30~15:30<br>RPBコントロール60<br>新谷雪乃               | 15:10~16:00<br>シェイプボクシング50<br>西澤誠                                 |
|  | 16:00~16:30<br>BODYBALANCE30<br>映像プログラム                           | 16:00~16:30<br>BODYBALANCE30<br>映像プログラム           |       | 16:40~17:40<br>avex Dance Master<br>キッズ スターター          | 14:40~15:10<br>ホットフリーエリア<br>※ストレッチ等にご利用ください      | 15:45~16:45<br>ホットヨガ60<br>桑田美穂<br>【定員:40名】                        |
|  | 16:35~17:05<br>BODYCOMBAT30<br>映像プログラム                            | 16:35~17:05<br>BODYCOMBAT30<br>映像プログラム            |       | 17:45~18:45<br>avex Dance Master<br>キッズ ベーシック<br>※先生推薦 | 15:40~16:40<br>ホットヨガ60<br>Sammy<br>【定員:40名】      | 16:10~16:25<br>リフレッシュストレッチ15                                      |
|  | 17:00~17:30<br>GRIT CARDIO30<br>映像プログラム                           | 17:10~17:40<br>GRIT CARDIO30<br>映像プログラム           |       | 17:20~18:20<br>avex Dance Master<br>キッズ                | 16:10~17:10<br>avex Dance Master<br>リトルキッズ       | 16:30~16:50<br>KOBAN@20 ~体幹基礎~                                    |
|  | 17:40~18:10<br>BODYCOMBAT30<br>映像プログラム                            | 17:50~18:20<br>BODYBALANCE30<br>映像プログラム           |       | 18:25~18:45<br>温リフレッシュストレッチ20                          | 17:20~18:20<br>avex Dance Master<br>キッズ          | 16:20~17:20<br>Group Power 60<br>真野雄大<br>【定員:32名】                 |
|  | 18:15~18:45<br>GRIT CARDIO30<br>映像プログラム                           | 18:25~18:55<br>SH'BAM30<br>映像プログラム                |       | 19:10~19:55<br>ZUMBA(45min)<br>加藤美恵                    | 16:55~18:45<br>ホットフリーエリア<br>※ストレッチ等にご利用ください      | 16:10~17:50<br>avex Dance Master<br>※avex講師 不定期開催となります。           |
|  | 18:50~19:05<br>カラダほぐす15   | 19:00~19:15<br>お腹シェイプ15                           |       | 19:10~19:55<br>ZUMBA(45min)<br>加藤美恵                    | 18:30~20:00<br>avex Dance Master<br>ティーン         | 16:15~17:00<br>Group Centergy 45<br>中野有美<br>※常温での実施となります。         |
|  | 19:20~20:20<br>UNIVERSAL MUSIC<br>WORLD DANCE 60<br>nori          | 19:20~20:05<br>お尻シェイプ15                           |       | 19:10~19:55<br>ZUMBA(45min)<br>加藤美恵                    | 19:10~20:10<br>ホットヨガ60<br>石井亮子<br>【定員:40名】       | 18:00~19:30<br>avex Dance Master<br>ティーン                          |
|  | 19:15~20:15<br>ホットヨガ60<br>古家後里恵<br>【定員:40名】                       | 19:55~20:10<br>adidasGYM&RUN15                    |       | 20:10~20:55<br>Group Power 45<br>伊藤望<br>【定員:32名】       | 19:45~20:00<br>お腹シェイプ15                          |   |
|  | 20:25~20:45<br>KOBAN@20 ~体幹基礎~                                    | 20:15~20:30<br>カラダつくる15                           |       | 20:30~20:50<br>温ストレッチボール@20                            | 20:05~20:20<br>カラダつくる15                          |   |
|  | 20:50~21:05<br>お腹シェイプ15   | 20:35~20:50<br>お尻シェイプ15                           |       | 21:10~21:40<br>Group Fight 30<br>青木貴寛                  | 20:20~21:20<br>Group Centergy 60<br>中野有美         |   |
|  | 21:00~21:40<br>ホットボディメイクヨガ40<br>松下美穂<br>【定員:40名】                  | 21:00~21:40<br>ホットボディメイクヨガ40<br>松下美穂<br>【定員:40名】  |       | 21:10~21:40<br>Group Fight 30<br>青木貴寛                  | 21:35~22:20<br>Group Fight 45<br>松本一晟            |   |
|  | 21:35~22:05<br>Group Power 30<br>青木貴寛<br>【定員:32名】                 | 21:35~22:05<br>Group Power 30<br>青木貴寛<br>【定員:32名】 |       | 21:55~22:25<br>BODYBALANCE30<br>映像プログラム                | 21:40~22:20<br>ホットボディメイクヨガ40<br>中野有美<br>【定員:40名】 |   |
|  | 21:50~22:20<br>GRIT CARDIO30<br>映像プログラム                           |   |       |  |  |   |

ホットスタジオ温度について  
温プログラム...30℃~31℃  
ビデオレッスン...34℃~35℃  
有料プログラム...38℃~40℃

ランニングサークル(5走会)  
日曜日9:30~10:30  
9:20を目安にクラブエントランスへ  
お集まりください。

有料プログラムについて  
正・平日会員は無料でご利用いただけます。  
チケット配布:開始30分前(フロント前) / スタジオ入場開始:開始25分前  
チケットを交換してから入場をお願いします。