

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	ビギナーズ スタジオ 2F 定員28名	ビギナーズ スタジオ 2F 定員28名	ビギナーズ スタジオ 2F 定員28名	ビギナーズ スタジオ 2F 定員28名	ビギナーズ スタジオ 2F 定員28名	ビギナーズ スタジオ 2F 定員28名	ビギナーズ スタジオ 2F 定員28名
10:30	背骨コンディショニング 10:30~11:15 NAMIIE	背骨コンディショニング 10:30~11:15 MaRi	ZUMBA 10:15~11:00 KAITO	ZUMBA 10:15~11:00 KAITO	太極拳入門-編み時24式- 10:25~11:10 今井	DISCO WORLD 10:15~11:00 KUMIKO	初心者の方へ向けジャズダンス 10:15~11:00 掛橋
11:00	長めのタオル必要	長めのタオル必要	長めのタオル必要	長めのタオル必要	長めのタオル必要	長めのタオル必要	長めのタオル必要
11:30	POWER 11:25~12:10	調整ヨガ 11:35~12:35 SAKI	POWER 11:10~11:55	POWER 11:10~11:55	女性専用 女性専用 11:35~12:35 佐藤(珠)	POWER 11:15~12:00 REIKO	女性専用 女性専用 11:45~12:30 堀沢
12:00	MEGADANZ 12:20~13:05	ファーストエアロ 12:30~13:00 慶徳	MEGADANZ 12:05~12:50	MEGADANZ 12:05~12:50	NEW 12:20~13:05	UBOUND 12:30~13:05	UBOUND 12:30~13:05
12:30	ウオーミングアップ 13:00~13:30 矢澤	NEW HIPHOP 13:15~14:00 斉藤	MEGADANZ 12:40~13:25	MEGADANZ 12:40~13:25	NEW 13:00~13:50 前川	UBOUND 13:00~13:45	UBOUND 13:00~13:45
13:00	ヨガ 13:15~13:45	だれでもチャレンジ！ホット ヴィンヤサヨガ 13:45~14:45 Miya	大人から始めるパレエ 13:50~14:50 矢吹	大人から始めるパレエ 13:50~14:50 矢吹	NEW 13:15~13:45 前川	UBOUND 13:45~14:30 高柳	UBOUND 13:45~14:30 高柳
13:30	FIGHT DO 13:55~14:40	初心者の方へ向けハイパーボディ 14:15~15:00 芳賀	大人から始めるパレエ 14:15~14:45 慶徳	大人から始めるパレエ 14:15~14:45 慶徳	NEW 14:15~15:00 佐藤	UBOUND 14:00~15:00	UBOUND 14:00~15:00
14:00	FIGHT DO 13:55~14:40	初心者の方へ向けハイパーボディ 14:15~15:00 芳賀	大人から始めるパレエ 14:15~14:45 慶徳	大人から始めるパレエ 14:15~14:45 慶徳	NEW 14:15~15:00 佐藤	UBOUND 14:00~15:00	UBOUND 14:00~15:00
14:30	UBOUND 14:50~15:35	初心者の方へ向けストライクインパクト 15:20~16:05 佐藤	ストレッチ&筋コンディショニング 15:00~15:45 佐々木	ストレッチ&筋コンディショニング 15:00~15:45 佐々木	NEW 15:00~15:35 矢澤	MEGADANZ 15:05~15:35	MEGADANZ 15:05~15:35
15:00	UBOUND 14:50~15:35	初心者の方へ向けストライクインパクト 15:20~16:05 佐藤	ストレッチ&筋コンディショニング 15:00~15:45 佐々木	ストレッチ&筋コンディショニング 15:00~15:45 佐々木	NEW 15:00~15:35 矢澤	MEGADANZ 15:05~15:35	MEGADANZ 15:05~15:35
15:30	Free Time	HIPHOP 月曜日13:15~14:00 斉藤インストラクター	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:00	Free Time	初心者の方へ向けストライクインパクト 16:30~17:15 前川	ストライクインパクト 16:30~17:15 前川	ストライクインパクト 16:30~17:15 前川	Free Time	MEGADANZ 16:00~16:45 Yuri	MEGADANZ 16:00~16:45 Yuri
16:30	Free Time	初心者の方へ向けストライクインパクト 16:30~17:15 前川	ストライクインパクト 16:30~17:15 前川	ストライクインパクト 16:30~17:15 前川	Free Time	UBOUND 16:15~17:15	UBOUND 16:15~17:15
17:00	スタジオ 開放時間 16:35~18:55	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	Free Time	UBOUND 17:15~18:15 YUKI	UBOUND 17:15~18:15 YUKI
17:30	スタジオ 開放時間 16:35~18:55	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	Free Time	UBOUND 17:15~18:15 YUKI	UBOUND 17:15~18:15 YUKI
18:00	スタジオ 開放時間 16:35~18:55	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	Free Time	UBOUND 17:15~18:15 YUKI	UBOUND 17:15~18:15 YUKI
18:30	スタジオ 開放時間 16:35~18:55	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	フラダンス 18:00~19:00 野田	Free Time	UBOUND 17:15~18:15 YUKI	UBOUND 17:15~18:15 YUKI
19:00	MEGADANZ 19:00~19:45	ホットハタヨガ 19:00~19:45 MIHO	ホットハタヨガ 19:00~19:45 ひろこ	ホットハタヨガ 19:00~19:45 ひろこ	MEGADANZ 19:00~19:45	UBOUND 18:25~19:10	UBOUND 18:25~19:10
19:30	MEGADANZ 19:00~19:45	ホットハタヨガ 19:00~19:45 MIHO	ホットハタヨガ 19:00~19:45 ひろこ	ホットハタヨガ 19:00~19:45 ひろこ	MEGADANZ 19:00~19:45	UBOUND 18:25~19:10	UBOUND 18:25~19:10
20:00	MEGADANZ 19:00~19:45	ホットハタヨガ 19:00~19:45 MIHO	ホットハタヨガ 19:00~19:45 ひろこ	ホットハタヨガ 19:00~19:45 ひろこ	MEGADANZ 19:00~19:45	UBOUND 18:25~19:10	UBOUND 18:25~19:10
20:30	FIGHT DO 20:10~20:55	NEW ホットボール リラクソヨガ 20:00~20:45 芳賀	NEW ホットボール リラクソヨガ 20:00~20:45 芳賀	NEW ホットボール リラクソヨガ 20:00~20:45 芳賀	FIGHT DO 20:10~20:55	UBOUND 19:20~20:20	UBOUND 19:20~20:20
21:00	FIGHT DO 20:10~20:55	NEW ホットボール リラクソヨガ 20:00~20:45 芳賀	NEW ホットボール リラクソヨガ 20:00~20:45 芳賀	NEW ホットボール リラクソヨガ 20:00~20:45 芳賀	FIGHT DO 20:10~20:55	UBOUND 19:20~20:20	UBOUND 19:20~20:20
21:30	POWER 21:05~22:05	ストライクインパクト 21:35~22:20 前川	ストライクインパクト 21:35~22:20 前川	ストライクインパクト 21:35~22:20 前川	POWER 21:05~22:05	UBOUND 20:30~21:00	UBOUND 20:30~21:00
22:00	POWER 21:05~22:05	ストライクインパクト 21:35~22:20 前川	ストライクインパクト 21:35~22:20 前川	ストライクインパクト 21:35~22:20 前川	POWER 21:05~22:05	UBOUND 20:30~21:00	UBOUND 20:30~21:00
22:30	ELEVEN 22:15~22:45	Free Time	Free Time	Free Time	ELEVEN 22:15~22:45	UBOUND 21:10~21:40	UBOUND 21:10~21:40
23:00	セルフ時間帯 (8:30~10:00) のスケジュールは「セルフ時間帯プログラムスケジュール表」をご覧ください。	セルフ時間帯 (8:30~10:00) のスケジュールは「セルフ時間帯プログラムスケジュール表」をご覧ください。	セルフ時間帯 (8:30~10:00) のスケジュールは「セルフ時間帯プログラムスケジュール表」をご覧ください。	セルフ時間帯 (8:30~10:00) のスケジュールは「セルフ時間帯プログラムスケジュール表」をご覧ください。	セルフ時間帯 (8:30~10:00) のスケジュールは「セルフ時間帯プログラムスケジュール表」をご覧ください。	UBOUND 21:10~21:40	UBOUND 21:10~21:40

### 新規インストラクター紹介

**Seri**インストラクター  
 ストレッチ&パレトン  
 金曜日 13:00~14:00

パレエの経験は必要ありません!!  
 フィットネス、パレエ、ヨガの3つの要素を含むエクササイズです。筋力・柔軟性アップ! 美姿勢! 目指して一緒に楽しみましょう。

### ホットレッスン参加時の注意点

ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

### 新規インストラクター紹介

**Yuri**インストラクター  
 ホット代謝UPヨガ  
 土曜日 16:00~16:45

暖かい環境で体をほぐし、深く呼吸することでしっかりと代謝を上げていきます。まめな水分補給で更に代謝UP! ご自身のペースで体を動かしましょう!

### プログラム参加において

- 途中入退場は安全の為、ご遠慮頂いております。
- ※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。
- 他のお客様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
- レッソンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- 祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
- 背骨コンディショニング・ボディコンディショニング・骨盤ストレッチ・骨盤エクササイズ・自己整体ヨガには長めのタオルが必要となります。
- ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

初めての方におすすめのプログラム

- 事前予約可能なプログラム。WEB予約サイトよりご予約下さい。予約サイト登録方法に関しては、ホームページをご覧ください。
- 2種類のWマークの濃いにつきましては、こちらのプログラムスケジュール表の真ん中、下部分の欄をご覧ください。
- 有料レッスンプログラム。詳しくはフロントスタッフにお問い合わせください。
- 今月より変更(時間、場所、予約、増枠等)のあるレッスンです。
- パーチャルレッスン ※バーチャルレッスンの商品に限りがございます。

