

は初めての方にも気軽に楽しめる内容です。

休館日は毎月1日、16日です
日曜・祝日は19時閉館です。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	
10:00																						
10:30	10:30~11:15 (45) ステップ初級 湯浅	10:30~10:50 (20) ストレッチ MIHO		10:30~11:30 (60) ヨガ 桑原	10:30~10:50 (20) バランスボール		10:30~11:00 (30) 入門太極拳	10:30~11:30 (60) ヨガ 川部	CHANGE 11:10~12:00 (50) ★2.5 美スタイル エクササイズ 慶田	10:30~10:50 (20) ストレッチボール スタッフ	10:30~11:30 (60) コンビネーション 辻		10:30~11:30 (60) シェイプ 水野	10:30~11:30 (60) ヨガ 佐野		10:30~11:00 (30) エアロ入門 水谷(か)	10:30~11:00 (30) エアロ初級 水谷(か)	10:30~11:00 (30) エアロ初級 水谷(か)	10:30~11:30 (60) ステップ初級 水野	10:30~11:30 (60) ステップ初級 水野	10:30~11:30 (60) ステップ初級 水野	10:30~11:30 (60) ステップ初級 水野
11:00	11:00~11:50 (50) バレトン 加藤	11:00~11:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部		11:00~12:00 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ 近藤	11:05~11:35 (30) ポディコンバット		11:10~11:40 (30) エアロ入門 清田			11:00~11:45 (45) エアロ初級 吉良			11:00~12:00 (60) ★2.5 美脚 ホットヨガ 川部			11:15~12:00 (45) シェイプ 水谷(か)	11:15~12:00 (45) シェイプ 水谷(か)	11:15~12:00 (45) シェイプ 水谷(か)	11:00~12:00 (60) ★3 ダイエット ホットヨガ	11:00~12:00 (60) ★3 ダイエット ホットヨガ	11:00~12:00 (60) ★3 ダイエット ホットヨガ	11:00~12:00 (60) ★3 ダイエット ホットヨガ
11:30	11:30~12:00 (30) エアロ入門 湯浅	11:30~12:00 (30) エアロ初級~中級 水谷(か)		11:55~12:40 (45) ポディパンブ 丘(真)	12:15~12:45 (30) 機能改善 及川		12:00~12:45 (45) ZUMBA 水谷(美)	12:00~12:45 (45) 山崎		12:00~12:45 (45) ステップ初級 吉良	11:50~12:50 (60) ヨガ 伊藤(寿)		11:45~12:30 (45) エアロ初級 安藤	11:45~12:30 (45) HIPHOP 石倉		12:00~13:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO	12:00~13:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO	12:00~13:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO	12:00~13:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO	12:00~13:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO	12:00~13:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO	12:00~13:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO
12:00	12:10~12:55 (45) 機能改善 湯浅	12:10~12:30 (20) 機能改善 湯浅	定員 12名	12:15~12:45 (30) 機能改善 及川			12:40~13:25 (45) ZUMBA 水谷(美)	13:00~13:50 (50) パレトン 堀木		13:00~13:50 (50) パレトン 堀木			12:45~13:30 (45) バレトン 石川	12:45~13:15 (30) ポディバランス 遠藤		13:30~14:00 (60) コンビネーション 及川	13:30~14:00 (60) コンビネーション 及川	13:30~14:00 (60) コンビネーション 及川	13:30~14:00 (60) コンビネーション 及川	13:30~14:00 (60) コンビネーション 及川	13:30~14:00 (60) コンビネーション 及川	13:30~14:00 (60) コンビネーション 及川
12:30	12:10~12:55 (45) エアロ初級~中級 水谷(か)	12:10~12:30 (20) 機能改善 湯浅	定員 12名	12:15~12:45 (30) 機能改善 及川			13:40~14:25 (45) ピラティス 水谷(美)	13:35~14:20 (45) ポディコンバット ゆかり	★2.5 デトックス ホットヨガ 村上	14:05~14:50 (45) ポディコンバット 鈴木	14:05~14:45 (40) NEW ファンクショナル ローラーピラティス 堀木		12:45~13:30 (45) バレトン 石川	12:45~13:15 (30) ポディバランス 遠藤		13:30~14:30 (60) ★1 リラククス ホットヨガ 伊藤(寿)	13:30~14:30 (60) ★1 リラククス ホットヨガ 伊藤(寿)	13:30~14:30 (60) ★1 リラククス ホットヨガ 伊藤(寿)	13:30~14:30 (60) ★1 リラククス ホットヨガ 伊藤(寿)	13:30~14:30 (60) ★1 リラククス ホットヨガ 伊藤(寿)	13:30~14:30 (60) ★1 リラククス ホットヨガ 伊藤(寿)	13:30~14:30 (60) ★1 リラククス ホットヨガ 伊藤(寿)
13:00	13:10~13:55 (45) ZUMBA 水谷(か)	12:50~13:50 (60) FUN1 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン:MIHO	★2 ベーシック ホットヨガ TOMO	14:10~15:00 (50) コアラテンエアロ 及川			14:35~15:20 (45) ポディバランス 原田			14:05~14:50 (45) ポディコンバット 鈴木			13:45~14:15 (30) フラダンス 宇佐美	13:45~14:15 (30) フラダンス 宇佐美		15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川
13:30	13:10~13:55 (45) ZUMBA 水谷(か)	12:50~13:50 (60) FUN1 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン:MIHO	★2 ベーシック ホットヨガ TOMO	14:10~15:00 (50) コアラテンエアロ 及川			15:15~16:15 (60) チーム PMエアロ (スクール有料) (月2回)及川			14:05~14:50 (45) ポディコンバット 鈴木			13:45~14:15 (30) フラダンス 宇佐美	13:45~14:15 (30) フラダンス 宇佐美		15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川
14:00																						
14:30	14:10~15:10 (60) ヨガ 伊藤(寿)	14:10~14:55 (45) 大人のバレエ 伊藤(彩)		15:15~16:15 (60) チーム PMエアロ (スクール有料) (月2回)及川			16:40~17:30 ジュニア HIPHOP (小学1~3年)			14:05~14:50 (45) ポディコンバット 鈴木			13:45~14:15 (30) フラダンス 宇佐美	13:45~14:15 (30) フラダンス 宇佐美		15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川	15:00~15:50 (60) リラククス ホットヨガ 石川
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	19:30~20:00 (30) ポディパンブ 丘	19:30~20:30 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ 横山		19:25~20:10 (45) ヨガ HARU	19:40~20:30 (50) ★2.5 美スタイル エクササイズ 及川		19:15~20:00 (45) ZUMBA 佐藤(友)	19:15~20:00 (45) FUN2 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン:MIHO	19:30~20:30 (60) ★3 ダイエット ホットヨガ 鶴飼	19:45~20:15 (30) ポディコンバット ゆかり	19:15~20:15 (60) ヨガ 横山	19:15~20:15 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ MAYU	19:45~20:45 (60) ポディ バランス 丘	19:30~20:30 (60) ★2.5 美脚 ホットヨガ 川部		19:15~20:15 (60) ビルビス ワーク MIKA	19:30~20:30 (60) ★2.5 美脚 ホットヨガ 川部	19:15~20:15 (60) ビルビス ワーク MIKA	19:15~20:15 (60) ビルビス ワーク MIKA	19:15~20:15 (60) ビルビス ワーク MIKA	19:15~20:15 (60) ビルビス ワーク MIKA	19:15~20:15 (60) ビルビス ワーク MIKA
20:00	20:15~21:00 (45) DISCO WORLD 宇佐美	20:00~20:50 (50) 入門 タヒチアン ダンス 宇佐美	CHANGE 21:00~21:45 (45) ★2 美スタイル エクササイズ 慶田	20:30~20:50 (20) お腹シェイプ CHANGE	21:00~22:00 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ TOMO		20:15~21:15 (60) ポディ バランス 丘	20:20~21:20 (60) ヨガ HARU		20:30~21:15 (45) ポディパンブ 丘(真)	20:50~20:20 (30) パワーヨガ MAYU	20:45~21:45 (60) ★3 ダイエット ホットヨガ 横山	20:10~21:00 (50) エアロMAX MIKA	21:00~21:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部		20:10~21:00 (50) エアロMAX MIKA	21:00~21:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部	21:00~21:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部	21:00~21:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部	21:00~21:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部	21:00~21:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部	21:00~21:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部
20:30																						
21:00	21:15~22:15 (60) ポディ コンバット 遠藤	21:10~21:55 (45) 大人のバレエ 伊藤(彩)		21:15~22:15 (60) FUN1 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン:MIHO	21:10~22:10 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ TOMO		21:30~22:15 (45) ポディ コンバット 丘	21:30~22:15 (45) ポディ コンバット 丘		21:30~22:15 (45) ポディ コンバット 丘	21:30~22:15 (45) リラククス ホットヨガ 村上		21:15~22:15 (60) ポディ コンバット 鈴木	21:15~22:15 (60) セルフケア MIKA		21:15~22:15 (60) セルフケア MIKA	21:15~22:15 (60) セルフケア MIKA	21:15~22:15 (60) セルフケア MIKA	21:15~22:15 (60) セルフケア MIKA	21:15~22:15 (60) セルフケア MIKA	21:15~22:15 (60) セルフケア MIKA	21:15~22:15 (60) セルフケア MIKA
21:30																						
22:00																						
22:30																						

【注】
※諸般の事情に、
プログラムは予
告無く変わることが
あります。
※諸般の事情に
より、プログラム
担当は予告無く

TEL(お問合せ)
0594-33-1071

※ホットのクラス は初めての方やきついのが苦手な方も安心して受けられる立ったポーズがないクラスです。★の数が1~3まであり、数が多くなるほどきつく感じるクラスになります。