

月	火	水	木	金	土	日
<p>studio A 9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ</p> <p>studio B 9:50~10:20 パランスボール 30</p> <p>ホットスタジオ</p> <p>ターフ</p>	<p>studio A 9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ</p> <p>studio B 9:45~10:05 誰でもできるフィットネス20</p> <p>ホットスタジオ</p> <p>ターフ</p>	<p>studio A 9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ</p> <p>studio B 9:50~10:20 パランスボール 30</p> <p>ホットスタジオ</p> <p>ターフ</p>	<p>studio A 9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ</p> <p>studio B 9:50~10:20 パランスボール 30</p> <p>ホットスタジオ</p> <p>ターフ</p>	<p>studio A 9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ</p> <p>studio B 9:50~10:20 ステップ入門 30 EMI</p> <p>ホットスタジオ</p> <p>ターフ</p>	<p>studio A 9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ</p> <p>studio B 9:50~10:20 パランスボール 20</p> <p>ホットスタジオ</p> <p>ターフ</p>	<p>studio A 10:00~11:00 やさしいバレエ60 海住</p> <p>studio B 10:00~11:00</p> <p>ホットスタジオ</p> <p>ターフ</p>
<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p> <p>23:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p> <p>23:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p> <p>23:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p> <p>23:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p> <p>23:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p> <p>23:00</p>	<p>10:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p> <p>23:00</p>

**【注】ターフエリア受付方法**  
 ターフエリアのプログラムは全てターフエリアでの受付となります。  
 ※名前のご記入は本人のみ記入で、代筆は他のお客様のご迷惑になりますので絶対にお止め下さい。

**【注】Bスタジオ受付方法**  
 レッスン開始30分前よりフロントにてエントリーシートにお名前を記入いただく方法となります。  
 ご注意ください！

7日/28日  
 MAYUMI  
 脂肪燃焼エアロ  
 14日→鈴木(佳)→ヨガ  
 21日→浅井→ヨガ

7日/28日→  
 MAYUMI  
 14日→  
 鈴木(佳)  
 21日→  
 浅井  
 全てホットヨガ

7日→平沢  
 UBOUND  
 ポディバランス  
 14日/28日  
 加藤  
 ボディコンバット  
 ポディバランス  
 21日→小藪  
 ZUMBA  
 ヨガ

19:00閉館  
 (トレーニングは18:30終了)

**【注】**  
 ※諸般の事情により、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変わることがあります。