


時間	月曜日			火曜日			水曜日			時間
	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑別)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑別)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑別)	スタジオ HERBS	
	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名	
		ストレッチボール 9:20-9:50 尾澤			ストレッチボール 9:20-9:50 新井			ストレッチボール 9:20-9:50 坂本裕太		9:30
										10:00
10:30	ベーシックヨガ 10:00-10:45 miho	はつらつサーキット 10:10-10:40 尾澤		ピラティス 10:00-10:45 玉城	はつらつサーキット 10:10-10:40 新井		エアロ初級 10:00-10:45 小高	はつらつサーキット 10:10-10:40 坂本裕太		10:30
11:00		はつらつクラブ専用レッスンです			はつらつクラブ専用レッスンです			はつらつクラブ専用レッスンです		11:00
11:30		FIGHT DO 11:05-11:35 尾澤	要予約 岩盤ヨガ 11:05-11:50 miho	機能改善 ヲテ ヲテ (ひめトシ) 11:10-11:55 加藤	K-POP DANCE 11:05-11:50 あみ	要予約 岩盤 ベストスタイル ヲテ 11:10-11:55 新井	機能改善 ヲテ ヲテ (筋線リリース) 11:00-11:45 古屋	Groovy BOX 11:00-11:45 -ガドバグなし あみ		11:30
12:00	要予約 UBOUND 11:45-12:15 尾澤 (24名)			フェイスタオルをご持参ください	12月は BTS の "Dynamite" です			要予約 GroovyBOX		12:00
12:30	要予約 UBOUND						要予約 クラシックバレエ 12:15-13:00 田中裕子 (16名)	要予約 TOP RIDE 12:15-13:00 古屋		12:30
13:00	クラシックバレエ 12:45-13:30 斎藤 (16名)	ヒップファイン 12:30-13:15 秋草 (カラダファイン)		ベストスタイル ヲテ 12:20-13:05 米津	ダンス系レッスン 12:15-13:00					13:00
13:30							機能改善 ヲテ ヲテ (骨盤) 13:20-14:05 相沢	要予約 X55 13:30-14:00 ayu (16名)	要予約 岩盤ヨガ 13:20-14:05 kaori	13:30
14:00	要予約 フローヨガ 13:55-14:40 tao	要予約 X55 13:40-14:25 Akiko (16名)			POWER 13:45-14:30 新井		フェイスタオルをご持参ください			14:00
14:30		要予約 X55								14:30
15:00	要予約 リラックスヨガ 15:00-15:45 tao	要予約 14:55-15:40 ZUMBA 海老名	要予約 美彩心 14:45-15:30 Akiko	要予約 UBOUND 14:45-15:30 米津 (24名)			要予約 フラダンス 14:30-15:15 相沢	要予約 ベーシックヨガ 14:25-15:10 kaori	要予約 機能改善 ヲテ ヲテ (美輪) 14:30-15:15 HIRO	15:00
15:30		ZUMBA	Hot Collagen Studio	UBOUND						15:30
16:00		Groovy BOX 16:15-17:00 葵 (7名)								16:00
16:30										16:30
17:00										17:00
17:30				要予約 UBOUND 16:55-17:40 須藤 (24名)						17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00	X55 18:25-18:55 ayu (22名)	SALSA TION B 18:25-19:10 栗原	要予約 機能改善 ヲテ ヲテ (骨盤) 19:00-19:45 尾澤		TOPRIDE 18:10-18:55 須藤	要予約 美彩心 18:10-18:55 Akiko		要予約 リラックスヨガ (癒しの月ヨガ) 18:00-18:45 高橋エマ	要予約 HYPER C、ELEVEN 共にAkikoインストラクターが実施致します	19:00
19:30										19:30
20:00	ピラティス (体幹強化) 19:20-20:05 坂本裕太	要予約 POWER 19:35-20:20 福山		要予約 X55 19:25-20:10 Akiko (22名)		機能改善 ヲテ ヲテ (リハストレッチ) 19:30-20:15 優		要予約 MEGADANZ 19:30-20:15 MIYUKI	要予約 HYPER C 19:00-19:15	岩盤ヨガ 19:00-19:45 mana
20:30										20:30
21:00	要予約 FIGHT DO 20:45-21:30 福山	要予約 ZUMBA 20:45-21:30 川俣	要予約 岩盤 ベストスタイル ヲテ (ベーシック) 20:30-21:15 坂本裕太		FIGHT DO 20:40-21:25 尾澤			要予約 エアロ中上級 20:45-21:30 佐藤玲子	要予約 X55 20:25-21:10 Akiko (16名)	要予約 コラーゲン 岩盤ヨガ 20:15-21:00 mana
21:30		ZUMBA								Hot Collagen Studio
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

レッスンにご参加の方は飛沫防止対策として

- ・マスク
- ・ネックゲイター
- ・ハンダナ

等の着用をお願い致します。  
アクティブなレッスンの際は2枚程度ご持参いただくと汗で濡れても安心です。



- ホットレッスンのインターネットからの予約では安全上の観点から、連続したレッスンをご予約いただくことは出来かねますので、ご了承ください。
- 予約不要のレッスンはレッスン開始30分前に4階カウンターにて整理券を配布致します。
- インターネットでの予約はレッスン開始の12時間前までとなります。
- インターネットでのキャンセルはレッスンの前日までとなります。その後は電話でも受け付けます。
- レッスン開始10分前までに入館が無く4階チェックインがない場合、無断キャンセルとなり、キャンセル待ちの方に枠をお譲り致します。
- レッスンの途中入場、途中退場はお客様ご本人のケガにつながったり、他の参加者へのご迷惑になりますので、ご遠慮ください。

	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
時間	スタジオホワイト	スタジオブラック (縮小)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (縮小)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (縮小)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (縮小)	スタジオ HERBS	時間		
	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名			
9:30		ストレッチ ボール 9:20-9:50 あみ		ストレッチ ボール 9:20-9:50 あみ			クラシックバレエ 9:20-10:05 徳島 (16名)	ストレッチ ボール 9:20-9:50 美			ストレッチ ボール 9:20-9:50 尾澤		9:30		
10:00			要予約				要予約		要予約	要予約		要予約	10:00		
10:30	ピラティス (機能改善) 10:00-10:45 坂本裕太	はつらつ サーキット 10:10-10:40 あみ	岩盤ヨガ 10:00-10:45 miho	機能改善ヨガ 10:00-10:45 oga	はつらつ サーキット 10:10-10:40 あみ			FIGHT DO 10:15-10:45 美	岩盤ヨガ 10:00-10:45 mana	MEGADANZ 10:00-10:45 MIYUKI		岩盤ヨガ 10:00-10:45 miki	10:30		
11:00		はつらつクラブ 専用レッスンです		はつらつクラブ 専用レッスンです				FIGHT DO 10:15-10:45 美		MEGADANZ 10:00-10:45 MIYUKI			11:00		
11:30	要予約	要予約	要予約	要予約	要予約	要予約	要予約	要予約	要予約	要予約	要予約	要予約	11:30		
	ZUMBA 11:10-11:55 海老名	バドスタイル ヨガ (フロー) 11:00-11:50 坂本裕太	美彩心 11:10-11:55 KANAMI	K-POP DANCE 11:05-11:50 あみ	12月は NizU の "Make you happy" です	岩盤 ピラティス (機能改善) 11:00-11:45 坂本裕太	ピラティス (体幹強化) 11:00-11:50 坂本裕太	POWER 11:10-11:55 渡邊	コラーゲン 岩盤ヨガ 11:10-11:55 mana	機能改善 ヨガ 11:10-11:55 MIYUKI	FIGHT DO 11:00-11:45 尾澤	コラーゲン 岩盤ヨガ 11:10-11:55 miki	12:00		
12:00	ZUMBA		Hot Collagen Studio					MARU POWER	Hot Collagen Studio		FIGHT DO	Hot Collagen Studio	12:00		
12:30	要予約	BSPコア 12:15-12:45 坂本裕太		フローヨガ (スローフロー) 12:10-12:55 高橋エマ		美彩心 12:15-13:00 めく	バドスタイル ヨガ (フロー) 12:15-13:00 坂本裕太	要予約	ボテ・メイク エクササイズ 12:20-13:05 HIRO			KI MAX 12:15-13:00 尾澤 (14名)	12:30		
13:00	UBOUND 12:20-13:05 尾澤 (24名)					Hot Collagen Studio							13:00		
13:30	UBOUND	要予約											13:30		
14:00	機能改善 Jテ イング (ゆめし) 13:30-14:15 加藤	TOP RIDE 13:15-14:00 奥島		リラックスヨガ 13:25-14:10 高橋エマ				キック ホクシング DE 13:30-14:15 HIRO	岩盤 バドスタイル ヨガ (骨盤) 13:30-14:15 米津	UBOUND 13:30-14:15 尾澤 (24名)		Groovy BOX 13:35-14:20 ayu (7名)	14:00		
14:30	フェスタタルを ご持参ください		要予約					SALSAION® 13:50-14:35 樋口		UBOUND		GroovyBOX	14:30		
15:00	エアロ初級 14:40-15:25 相沢	機能改善 Jテ イング (加齢改善) 14:30-15:15 奥島	岩盤 バドスタイル ヨガ 14:25-15:10 新井	X55 14:20-15:05 田島 (16名)		BSP リラックス 14:30-15:00 新井		要予約	Groovy BOX 14:45-15:30 ayu (14名)	BSP リラックス 14:45-15:15 米津		ストレッチ ボール 14:50-15:20 SHOW	15:00		
15:30													15:30		
16:00	ラテン 15:45-16:30 相沢	ストレッチ ボール 15:45-16:15 美	BSP リラックス 15:35-16:05 新井	UBOUND 15:25-16:10 田島 (24名)	POWER カーディオ 15:30-16:15 新井		エアロ初級 15:00-15:45 樋口					機能改善ヨガ (多関節改善) 15:30-16:15 YOSHI	要予約 BSP リラックス 15:45-16:15 SHOW	16:00	
16:30													16:30		
17:00			要予約										17:00		
		JAZZDANCE 16:45-17:30 UMEZU	岩盤 ピラティス (体幹強化) 16:45-17:30 坂本裕太	機能改善 Jテ イング (筋膜リリース) 17:00-17:45 古屋				要予約	ダンス系レッスン 17:05-17:50			ベーシックヨガ 16:45-17:30 YOSHI	POWER 16:20-17:05 渡邊	17:00	
17:30													17:30		
18:00													18:00		
18:30	要予約												18:30		
	FIGHT DO 18:20-19:05 美	リラックスヨガ 18:15-19:00 佐藤玲子		TOP RIDE 18:15-19:00 古屋				UBOUND 17:15-18:00 米津 (24名)		POWER カーディオ 18:15-19:00 祐香		K-POP DANCE 17:40-18:25 YUKA	12月は BLACKPINKの "Lovestick Girls" です	岩盤 ピラティス 18:00-18:45 玉城	18:30
19:00	FIGHT DO													19:00	
19:30	要予約		要予約	RITMOS 19:00-19:45 ゆんゆん				要予約						19:30	
20:00	MEGADANZ 19:30-20:15 宮川	KI MAX 19:30-20:15 尾澤 (14名)	コラーゲン 岩盤ヨガ 19:25-20:10 佐藤玲子	要予約	フラダンス 19:30-20:15 マーフィー-邦子	岩盤ヨガ 19:30-20:15 Chie				FIGHT DO 19:30-20:15 祐香				20:00	
20:30	MEGADANZ	KIMAX	Hot Collagen Studio											20:30	
21:00	要予約		要予約										21:00		
	UBOUND 20:45-21:30 尾澤 (24名)	Groovy BOX 20:45-21:30 美 (7名)	岩盤ヨガ 20:45-21:30 宮川	リラックスヨガ 20:45-21:30 Chie	POWER 20:45-21:30 渡邊									21:00	
21:30	UBOUND	GroovyBOX												21:30	
22:00													22:00		
22:30													22:30		
23:00													23:00		

【定員拡大のお知らせ】  
ホワイト：27名⇒28名  
ブラック：16名⇒18名  
※一部レッスンは対象外

このマークが付いているレッスンははつらつクラブの方もご参加可能なレッスンです。  
また、初めての方でも安心してご参加いただける内容となっています。ただし、「はつらつサーキット」は、はつらつクラブの会員様専用レッスンとなりますので、ご注意ください

シューズが必要なレッスンです  
webにて予約が必要なレッスンです  
コラーゲンランプを照射するレッスンです