

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 (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS				
9:30	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			
10:00		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		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 コア イソニック (ひめトレ) 11:10-11:55 加藤	要予約	K-POP DANCE 11:05-11:50 あみ	機能改善 コア イソニック (筋膜リリース) 11:05-11:50 古屋	要予約	11:30			
12:00	要予約	UBOUND 11:45-12:15 尾澤 (24名)			フェイスタールをご持参ください		月毎のテーマ曲は4階カウンターにて発表いたします			12:00			
12:30						要予約	岩盤BSヨガ 12:10-12:55 新井	要予約	クラシックバレエ 12:15-13:00 田中裕子 (16名)	要予約	12:30		
13:00	要予約	ヒップファイン 12:30-13:15 秋草 (カラダファイン)		MEGADANZ 12:25-13:10 あみ					TOP RIDE 12:15-13:00 古屋		13:00		
13:30		クラシックバレエ 12:45-13:30 斎藤 (16名)							機能改善 コア イソニック (骨盤) 13:20-14:05 相沢	要予約	13:30		
14:00		要予約							X55 13:30-14:00 ayu (16名)	要予約	14:00		
14:30	体幹トレーニング 14:15-14:45 葵	X55 13:40-14:25 Akiko (16名)		フローヨガ 13:40-14:25 tao	要予約				フェイスタールをご持参ください		14:30		
15:00									要予約	要予約	15:00		
15:30	FIGHT DO 15:05-15:50 葵	ZUMBA 14:55-15:40 海老名	美彩心 14:50-15:35 Akiko	リラックスヨガ 14:50-15:35 tao	X55 14:40-15:25 ayu (16名)				フラダンス 14:30-15:15 相沢	要予約	15:30		
16:00										ベーシックヨガ 14:25-15:10 kaori	機能改善 コンディショニング (美脚) 14:30-15:15 HIRO	16:00	
16:30	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。									ボディメイクエクササイズ 15:45-16:30 HIRO	リラックスストレッチ 15:45-16:15 SHOW	16:30	
17:00												ストレッチボール 16:55-17:25 SHOW	17:00
17:30					UBOUND 16:55-17:40 須藤 (24名)								17:30
18:00													18:00
18:30	X55 18:25-18:55 ayu (22名)	機能改善 コンディショニング (骨盤) 18:10-18:55 尾澤											18:30
19:00		SALSA TION 18:25-19:10 栗原											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											20:00
20:30		POWER 19:35-20:20 福山											20:30
21:00													21:00
21:30	FIGHT DO 20:45-21:30 福山	ZUMBA 20:45-21:30 川俣	岩盤BSヨガ (フロー) 20:30-21:15 坂本裕太	FIGHT DO 20:40-21:25 尾澤	リラックスヨガ 20:45-21:30 優								21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

●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 (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	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				10:00	
10:30	機能改善 ヴァイオリン (ひめトシ) 10:00-10:45 加藤	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			10:30	
11:00	フェイスタオルをご持参ください	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		要予約		FIGHT DO 10:15-10:45 美		MEGADANZ		要予約	11:00	
11:30	要予約 ZUMBA 11:10-11:55 海老名		美彩心 11:10-11:55 KANAMI	K-POP DANCE 11:05-11:50 あみ	要予約 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) 11:05-11:50 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 ヴァイオリン (ひめトシ) 11:10-11:55 MIYUKI	KI MAX 11:00-11:45 尾澤 (14名)	岩盤ヨガ 11:00-11:45 みほ	11:30	
12:00	ZUMBA		Hot Collagen Studio	月毎のテーマ曲は4階カウンターにて発表いたします				要予約 MARCA POWER	Hot Collagen Studio				12:00	
12:30	要予約			体幹トレーニング 12:05-12:35 坂本裕太	要予約	美彩心 12:05-12:50 めぐ	BSヨガ (フロー) 12:15-13:00 坂本裕太	要予約				要予約	12:30	
13:00	フローヨガ 12:20-13:05 tao				要予約	Hot Collagen Studio		ボディメイク エクササイズ 12:20-13:05 HIRO		FIGHT DO 12:20-13:05 尾澤			13:00	
13:30	要予約	要予約		POWER 13:00-13:45 新井				要予約		FIGHT DO			13:30	
14:00	リラックスヨガ 13:30-14:15 tao	TOP RIDE 13:15-14:00 奥島		リラックスヨガ 13:25-14:10 高橋エマ				キックボクシング DE-ダイエット 13:30-14:15 HIRO (14名)		要予約	X55 13:45-14:30 ayu (22名)		14:00	
14:30			要予約				SALSATION® 13:50-14:35 樋口				ストレッチボール 14:00-14:30 SHOW		14:30	
15:00	エアロ初級 14:40-15:25 相沢	機能改善 ヴァイオリン (加藤) 14:30-15:15 奥島	岩盤BSヨガ 14:25-15:10 新井		要予約	リラックスストレッチ 14:30-15:00 新井		Groovy BOX 14:45-15:30 ayu (14名)		要予約	UBOUND 15:00-15:45 尾澤 (24名)	Groovy BOX 15:00-15:45 ayu (7名)	15:00	
15:30								エアロ初級 15:00-15:45 樋口				リラックスストレッチ 15:00-15:30 SHOW	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	リラックスストレッチ 15:45-16:15 新井	UBOUND 14:35-15:20 田島 (24名)		機能改善 ヴァイオリン (ポール) 15:40-16:25 新井				要予約	UBOUND		16:00	
16:30									当レッスンは特別にサウンドバッグの使用、不使用を選択可能です。当レッスンで使用可能なサウンドバッグは4台	要予約	リラックスストレッチ 16:00-16:30 SHOW		16:30	
17:00		JAZZDANCE 16:45-17:30 UMEZU	要予約							要予約		POWER 16:20-17:05 渡邊	17:00	
17:30			岩盤ピラティス (体幹強化) 16:45-17:30 坂本裕太							ストレッチボール 16:55-17:25 SHOW			17:30	
18:00							MEGADANZ 17:15-18:00 あみ					K-POP DANCE 17:40-18:25 YUKA	18:00	
18:30	FIGHT DO 18:20-19:05 美	リラックスヨガ 18:15-19:00 佐藤玲子						要予約				月毎のテーマ曲は4階カウンターにて発表いたします	岩盤ピラティス 18:00-18:45 玉城	18:30
19:00								FIGHT DO 18:15-19:00 祐香						19:00
19:30	要予約	要予約	要予約	FIGHT DO 19:15-20:30 美	要予約		フローヨガ 18:45-19:30 tao				瞑想ヨガ 18:55-19:40 YUKA	Groovy BOX 18:55-19:40 美 (7名)	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	ZUMBA 19:30-20:15 海老名				要予約					20:00	
20:30	MEGADANZ	KIMAX	Hot Collagen Studio	ZUMBA				リラックスヨガ 20:00-20:45 tao					20:30	
21:00	要予約												21:00	
21:30	UBOUND 20:45-21:30 尾澤 (24名)		岩盤ヨガ 20:45-21:30 宮川	リラックスヨガ 20:45-21:30 Chie									21:30	
22:00													22:00	
22:30													22:30	
23:00													23:00	

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。

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