

火		水		木		金		土		日	
A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温	A Studio ホット	B Studio 常温
10:30-11:15 朝ヨガ (男性参加可) Maiko 第2週 Kumiko	10:35-11:20 ZUMBA MISAKI	10:40-11:25 タオルストレッチ (フェイスタオル特参) 柳本あや	10:30-11:30 フローヨガ Rie	10:30-11:15 ルーシーダットン 木下		10:30-11:15 ベーシックヨガ 柳本あや		10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35-11:20 ZUMBA RIKA	10:30-11:15 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	
11:30-12:15 ベーシックヨガ Maiko 第2週 Kumiko		11:45-12:30 美脚美尻 エクササイズ Rie		11:30-12:00 コアトレーニング (男性参加可) YONEZAWA		1/4のみ 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	12:00-12:45 ZUMBA 林	11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie			11:30-12:15 ボクシング エクササイズ YONEZAWA
	12:55-13:40 ボクシング エクササイズ YONEZAWA		12:45-13:30 ZUMBA MOMO		12:15-13:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU	13:15-14:00 美姿勢エクササイズ Rie			12:30-13:30 エアヨガ ビギナー CHIHARU	12:30-13:15 骨盤ヨガ CHIHARU	
14:00-14:45 ダイエットルーシー 木下		13:45-14:30 ピラティス Ayako			13:45-14:30 エアロ ビギナー 小林	14:15-15:00 骨盤ヨガ Haruna	14:15-15:15 エアヨガ ビギナー CHIHARU		14:00-14:45 エアロ ビギナー 圓山		13:30-14:15 ボディシェイブ YONEZAWA
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 骨盤ヨガ Kumiko		14:40-15:25 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	14:45-15:30 ピラティス Noriko			15:00-15:45 体が硬い人の為の 柔軟性UPヨガ 木下			
<b>年末年始特別営業のお知らせ</b> 2019年1/1(火)~1/3(木)は休館とさせていただきます。2018年12/30(日)は17:00までの短縮営業とさせていただきます。											
		12/30(日)	12/31(月)	1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)	1/4(金)~	2019年も変わらぬ ご愛顧賜りますようお願い申し上げます			
		10:00~17:00	定休日	休館日	休館日	休館日	通常営業				
	19:00-19:50 骨盤ヨガ Yuki		18:45-19:40 ハートオブヨガ CHIHARU	18:30-19:15 ベーシックヨガ YONEZAWA	18:45-19:30 代謝アップ コアエクササイズ Miyuki	19:00-19:45 フローヨガビギナー (男性参加可) CHIHARU		1/12の ボクシング エクササイズは 休講となります	18:30-19:15 ボクシング エクササイズ YONEZAWA	17:15-18:00 デトックスヨガ Miyuki	
20:00-20:45 ベーシックヨガ YONEZAWA	20:05-20:50 キックミット エクササイズ 岩木	20:00-20:45 女性のための 骨盤エクササイズ Masumi	19:50-20:35 ZUMBA RIKA	19:45-20:30 リラックスヨガ (男性参加可) Miyuki	20:00-21:00 エアヨガ ビギナー CHIHARU		20:00-20:45 はじめてエアロ YONEZAWA	19:30-20:15 フローヨガアクティブ (男性参加可) CHIHARU	1/12のみ開講 18:30-20:00 ダイエットキャンプ Re:Birthレーナー	<b>20名様限定</b> ご予約は1/4(金)より、店頭 またはお電話にて承ります。 詳しくはフロントまで。	
21:00-21:30 コアトレーニング YONEZAWA			21:00-22:00 エアヨガ リラックス CHIHARU		21:20-21:50 シリトレ ヒップアップトレーニング UEKI	21:00-21:45 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	<b>新春特別クラス</b> ●ホットスタジオとエアヨガは事前予約が必要です。 ●ご予約は会員様お一人につき、同時に3クラスの予約 + 1クラスのキャンセル待ち予約が可能です。 ●インターネットでのご予約及び、キャンセルはクラス開始1時間前まで可能です。 ●ホットスタジオは専用ラグや、バスタオルをご持参頂きマットに敷いて受講をお願いします。				