

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 ※ Kumiko	10:35-11:20 NEW ボディシェイプ 米澤	10:30-11:15 美姿勢 エクササイズ Rie	10:35-11:20 ボクシングシェイプ MISAKI	10:30-11:15 骨盤ヨガ Sayaka	10:35-11:20 ダイエットルーシー 木下	10:30-11:15 ベーシックヨガ Tomo	10:35-11:20 ボクシング エクササイズ Yoshi	10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35-11:20 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	10:30-11:15 エイジング ビューティーヨガ CHIHARU	10:35-11:20 ZUMBA Yoshi
11:30-12:15 セラピーヨガ Kumiko		11:30-12:15 機能改善ヨガ Rie	11:40-12:25 コアメイク (フェイスタオル持参) Yoshi	11:30-12:15 フローヨガビギナー Hiura		11:30-12:15 NEW インナー ビューティーヨガ MAI		11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie	11:35-12:20 ボクシングシェイプ 米澤	11:30-12:15 美脚ヨガ MAI	
	12:30-13:30 エアヨガ ビギナー Mika		12:45-13:30 ZUMBA MOMO		12:25-13:25 エアヨガ ビギナー Mika		12:00-12:45 ZUMBA 林		12:40-13:40 エアヨガ ビギナー CHIHARU		12:30-13:15 ボディシェイプ KAEDE
13:50-14:35 ベーシックヨガ YURI	14:00-14:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	13:45-14:30 ピラティス Ayako		13:45-14:30 ベーシックヨガ Mika	13:50-14:35 ボディシェイプ KAEDE	13:25-14:10 美脚美尻 エクササイズ Rie		13:55-14:40 全身引き締め 太陽礼拝ヨガ ※ MAI	14:00-14:45 コンビネーション エアロ 圓山	13:35-14:20 ベーシックヨガ KAEDE	
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 NEW ベーシックヨガ KAEDE	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村		14:45-15:05 ストレッチ 米澤	14:30-15:15 フローヨガビギナー Haruna	14:25-15:25 エアヨガ ビギナー CHIHARU	15:00-15:45 骨盤ヨガ MAI	14:55-15:15 NEW ストレッチ 米澤	14:35-15:20 陰ヨガ ※ YURI	
全プログラムを期間限定で事前予約制とします											15:35-16:35
感染症対策としてスタジオ参加人数制限を設けておりますが、常温プログラムにおきましてご参加できない会員様が増えていること、混雑緩和のため一時的に全プログラムを事前予約制とさせていただきます ご予約方法: インターネット会員マイページ・お電話・フロントにて 同時に3クラス+1キャンセル待ち予約が可能です											エアヨガベーシック CHIHARU
				詳しくはホームページ、館内掲示またはフロントまで							16:45-17:30 デトックスヨガ ※ Miyuki
18:55-19:40 リラックスヨガ AYANO	19:00-19:45 骨盤ヨガ Yuki	18:50-19:35 ベーシックヨガ ※ CHIHARU	18:55-19:40 NEW ボディシェイプ KAEDE	18:40-19:25 美脚ヨガ MAI	18:45-19:30 コアトレ コンディショニング Miyuki	19:00-19:45 はじめて パワーヨガ ※ CHIHARU					
20:00-20:45 ベーシックヨガ ※ AYANO	20:05-20:50 ZUMBA MISAKI	19:55-20:40 骨盤ピラティス Masumi	20:00-21:00 NEW エアヨガビギナー CHIHARU	19:45-20:30 スローフローヨガ ※ Miyuki	19:50-20:35 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	20:00-20:45 柔軟性UPヨガ CHIHARU	20:05-20:50 ZUMBA MISAKI	靴の着用が必要なクラスです。 NEW 今月からの新しいクラスです。 時間・インストラクター等、前月から一部変更しているクラスです。			
				20:45-21:30 ヒップアップヨガ Tamiko	20:45-21:30 夜ヨガ Ami		21:00-21:30 バレトン ソールシンセシス 安藤	<ul style="list-style-type: none"> ● 常温スタジオは男女共用です。ホットスタジオは※マークのクラス以外は女性専用です。 ● 全プログラム事前予約が必要です。(7月~当面の間) ● ご予約は同時に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か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。 ● 代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。 			

館内除菌作業強化のため平日22:00、土日祝18:00閉館となります。ジムエリアは閉館30分前迄ご利用いただけます。

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 ※ Kumiko	10:35-11:20 ボディシェイプ 米澤	10:30-11:15 11月限定 セルライト撃退 エクササイズ Rie	10:35-11:20 ボクシングシェイプ 米澤	10:30-11:15 骨盤ヨガ Sayaka	10:35-11:20 11月限定 インターバル ダイエット 米澤	10:30-11:15 11月限定 コアトレーニング 米澤	10:35-11:20 ボクシング エクササイズ Yoshi	10:30-11:15 美脚美尻 エクササイズ Rie	10:35-11:20 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	10:30-11:15 11月限定 骨盤ヨガ CHIHARU	
11:30-12:15 セラピーヨガ Kumiko		11:30-12:15 機能改善ヨガ Rie	11:40-12:25 コアメイク (フェイスタオル持参) Yoshi	11:30-12:15 フローヨガビギナー Hiura		11:30-12:15 インナー ビューティーヨガ MAI		11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie	11:35-12:20 NEW ZUMBA 宮田	11:30-12:15 美脚ヨガ MAI	
	12:30-13:30 エアヨガ ビギナー Mika		12:45-13:30 ZUMBA MOMO		12:25-13:25 エアヨガ ビギナー Mika		12:00-12:45 ZUMBA 林		12:40-13:40 エアヨガ ビギナー CHIHARU		12:30-13:15 ボディシェイプ KAEDE
13:50-14:35 11月限定 陰ヨガ YURI	14:00-14:45 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	13:45-14:30 ピラティス Ayako			13:50-14:35 ボディシェイプ KAEDE	13:25-14:10 美脚美尻 エクササイズ Rie		13:55-14:40 全身引き締め 太陽礼拝ヨガ ※ MAI	14:00-14:45 コンビネーション エアロ 圓山	13:35-14:20 11月限定 エイジング ビューティーヨガ KAEDE	
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 NEW エイジング ビューティーヨガ KAEDE	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:55-15:40 NEW ベーシックヨガ KAEDE	14:45-15:05 ストレッチ 米澤	14:30-15:15 フローヨガビギナー Haruna	14:25-15:25 エアヨガ ビギナー CHIHARU	15:00-15:45 11月限定 ウエスト 引き締めヨガ MAI	14:55-15:15 ストレッチ 米澤	14:35-15:20 陰ヨガ ※ YURI	

エアヨガビギナー
ご参加後の受講を
お勧めします

全プログラムを期間限定で事前予約制とします

感染症対策としてスタジオ参加人数制限を設けておりますが、常温プログラムにおきましてご参加できない会員様が増えていること、混雑緩和のため一時的に全プログラムを事前予約制とさせていただきます

ご予約方法: インターネット会員マイページ・お電話・フロントにて 同時に3クラス+1キャンセル待ち予約が可能です

詳しくはホームページ、館内掲示またはフロントまで											
18:55-19:40 11月限定 アニマルヨガ AYANO	19:00-19:45 骨盤ヨガ Yuki	18:50-19:35 ベーシックヨガ ※ CHIHARU	18:55-19:40 ボディシェイプ KAEDE	18:40-19:25 11月限定 ウエスト 引き締めヨガ MAI	18:45-19:30 コアトレ コンディショニング Miyuki	19:00-19:45 11月限定 フローヨガアクティブ ※ CHIHARU		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 11月は限定プログラムやNEW プログラムが盛り沢山のスペシャ ルマンズリー！ 日頃のご愛顧に感謝を込めて、 ご用意いたしました。 この機会に是非ご参加ください！ </div>		16:45-17:30 デトックスヨガ ※ Miyuki	
20:00-20:45 11月限定 ミュージックヨガ ※ AYANO	20:05-20:50 NEW HIPHOP non	19:55-20:40 11月限定 筋膜リリース 美脚ストレッチ Masumi	20:00-21:00 エアヨガビギナー CHIHARU	19:45-20:30 11月限定 シンプルフロー ※ Miyuki	19:45-20:30 J-POPダンス エクササイズ Yoshi	20:00-20:45 柔軟性UPヨガ CHIHARU	20:05-20:50 NEW ボディシェイプ KAEDE			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 靴の着用が必要なクラスです。 NEW 今月からの新しいクラスです。 時間・インストラクター等、前月から 一部変更しているクラスです。 </div>	
				20:45-21:30 ヒップアップヨガ Tamiko	20:45-21:30 11月限定 ZUMBA Yoshi		21:00-21:30 バレトン ソールシンセシス 安藤	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ● 常温スタジオは男女共用です。ホットスタジオは※マークのクラス以外は女性専用です。 ● 全プログラム事前予約が必要です。(7月~当面の間) ● ご予約は同時に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か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。 ● 代行クラスは、館内掲示及びHPでお知らせいたします。 </div>			

館内除菌作業強化のため平日22:00、土日祝18:00閉館となります。ジムエリアは閉館30分前迄ご利用いただけます。

Re:Birth 11月 代行情報

11/3 (火) 10:30~11:15 朝ヨガ Kumiko

→ 朝ヨガ MAI

11/3 (火) 11:30~12:15 セラピーヨガ Kumiko

→ インナービューティーヨガ MAI

11/5 (木) 11:30~12:15 フローヨガビギナー Hiura

→ フローヨガビギナー AYANO

11/6 (金) 13:25~14:10 美脚美尻エクササイズ Rie

→ ヒップアップヨガ Tamiko

11/14 (土) 10:30~11:15 美脚美尻エクササイズ Rie

→ 骨盤ピラティス Masumi

11/14 (土) 11:30~12:15 ベーシックヨガ Rie

→ 美脚エクササイズ Masumi

※緊急の代行につきましては、館内掲示にてお知らせします。

また、会員マイページ（インターネット）も変更いたします。