


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 美姿勢 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 12月限定 インターバル ダイエット 米澤	10:30-11:15 ベーシックヨガ 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 エイジング ビューティーヨガ 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 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 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			13:50-14:35 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 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 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 骨盤ヨガ MAI	14:55-15:15 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					年末年始休館のお知らせ							15:35-16:35
感染症対策として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					12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	エアヨガベーシック	
インターネット・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					休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	定休日	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		
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 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	2020年12/30(水)～2021年1/4(月)は 休館とさせていただきます。 1/5(火)10:00～通常営業いたします。			12/1(火)～ ⚠️ 新型コロナウイルス 予防のため、 施設利用の際は マスクの着用が ご協力をお願い いたします。 ※ホットスタジオ・シャ ワールームは除く		
20:00-20:45 ベーシックヨガ ※ AYANO	20:05-20:50 HIPHOP non	19:55-20:40 骨盤ピラティス Masumi	20:00-21:00 エアヨガビギナー CHIHARU	19:45-20:30 スローフローヨガ ※ 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 ZUMBA 金子	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 NEW ZUMBA Yoshi		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。(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 美姿勢 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 NEW バレトン ソールシンセシス 安藤	10:30-11:15 ベーシックヨガ 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 朝ヨガ AYANO					
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	12:00-12:45 ZUMBA 林	11:30-12:15 ベーシックヨガ Rie	11:35-12:20 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				12:40-13:40 エアヨガ ビギナー CHIHARU		12:30-13:15 HIPHOP non 1/31開講 ZUMBA MOMO				
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		13:50-14:35 NEW インターバル ダイエット 米澤	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 NEW エイジング ビューティーヨガ CHIHARU					
	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:45-15:30 NEW フローヨガ アクティブ AYANO	14:45-15:45 エアヨガ ビギナー 木村	14:50-15:35 NEW ベーシックヨガ ERI		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 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				年末年始休館のお知らせ											
感染症対策として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				12/30(水)		12/31(木)		1/1(金)		1/2(土)		1/3(日)		1/4(月)	
インターネット・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				休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		定休日	
			1月限定	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 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 交替わり エクササイズ 木村	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	2020年12/30(水)～2021年1/4(月)は 休館とさせていただきます。 1/5(火)10:00～通常営業いたします。				16:45-17:30 デトックスヨガ ※ Miyuki	 新型コロナウイルスの 施設利用の際は マスクの着用を ご協力をお願い いたします。 ※ホットスタジオ・シャ ワールームは除く			
20:00-20:45 ベーシックヨガ ※ AYANO	20:05-20:50 HIPHOP non	19:55-20:40 骨盤ピラティス Masumi	20:00-21:00 エアヨガビギナー CHIHARU	19:45-20:30 スローフローヨガ ※ 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	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 ZUMBA Yoshi										
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。												●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。(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。			

Re:Birth 1月 代行情報

1/15 (金) 12:00～12:45 ZUMBA 林

→ HIPHOP non

1/20 (水) 10:30～11:15 美姿勢エクササイズ Rie

→ 太陽礼拝ヨガ MAI

1/20 (水) 11:30～12:15 機能改善ヨガ Rie

→ 骨盤ヨガ MAI

※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。