

	土曜日				日曜日			
	スタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	ボルダリング	スタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア	ボルダリング
9:30	9:30-9:50 ストレッチ 20							
10:00								
10:10	10:10-10:55 アースヨガ 45 (津田)				10:15-11:00 フロー スタイルヨガ 45 (松浦)			
11:00			11:00-11:30 コンディショ ニング DAINO					
11:30	11:30-12:00 ストレッチ ポール30 (柳本)	11:15-12:00 ホット ピラティス45 (津田)			11:15-12:00 エアロ 45 (松浦)			
12:00						12:15-13:00 OXIGENO 45(松本) ※常温でお願いします		
13:00		13:00-13:45 ホット ピラティス45 (miwamiwa)		13:00-14:00 スタッフと 登ろう! [Kids]				
14:00		14:05-14:50 骨盤美Body 45 (miwamiwa)				14:00-15:00 流れる 太陽礼拝 60 (松本)		
15:00						15:15-16:00 ホット ピラティス45 (生田)		
16:00		15:15~ HOTな ロードショー			15:30-16:15 U-BOUND 45 (駒井)			
16:15	16:15-17:00 ダンス45 (阿部)					16:20-17:05 ホット空手 45 (生田)		
17:00			17:00-17:30 コンディショ ニング DAINO		16:30-17:30 MAJIヨガ 60 (RUMI)			
18:00								
19:00		19:00-19:30 ゆるヨガ 30 (岡井)						
19:50	19:50-20:35 パワーヨガ 45 (岡井)	NEW 20:00-20:30 お腹引き締め 30 (神中)						
21:00	21:00-22:00 GROUP POWER60 (神中)							
22:00								
23:00								

今日の気分はどう?タイプ別にレッスンをご紹介します!!

柔らかい身体づくり	
疲れにくいしなやかな身体を目指します	
ストレッチ20	簡単な柔軟体操です
ゆらゆらヨガ45	身体をゆっくりほぐします

楽しくリフレッシュ	
とにかく楽しく身体を動かしたい!!	
エアロ45	音楽に合わせて動きます
ダンス45	リズムに身を任せましょう
ストリートダンス45	カッコよく踊りましょう
ZUMBA45	ラテンのリズムで踊りましょう
四季ヨガ60	四季を感じ、体調を整えます
ゆったりヨガ45	ポーズをゆっくりと進めます
社交ダンス60	チャチャやワルツを踊ります
フラメンコ60	フラメンコを基礎から

鬼ハードで滝汗カロリー消費	
汗をかきたい!!カロリーを燃やしたい!!	
FIGHTDO45	格闘技の動きで動きます
U-BOUND30/45	トランポリンを使います
空手45	空手の形、コンビで動きます
MAJIヨガ60	ポーズをしっかりと行います
流れる太陽礼拝60	動き続ける60分!!
引き締めヨガ45	全身を引き締めます
NEW お腹引き締め30	お腹を集中的に!!
NEW 足パカ・美脚30	下半身を集中的に!!

ゆるトレで美しい身体作り	
カッコいい身体を目指したい!!	
ピラティス30/45	姿勢改善にピッタリ!!
OXIGENO45	ヨガ・太極拳を取り入れて
バレトン45	バレエの動きを取り入れて
コンディショニング45	自重トレーニングを行います
パワーヨガ45	全身をしっかりと使って動きます
骨盤ケアヨガ45	産後にピッタリ
骨盤ウォーキング30	骨盤周りを集中的に!!
骨盤美BODY45	綺麗な姿勢は骨盤から!!
モーニングヨガ60	朝から気持ち良く動きます

1人じゃないから頑張れる!	
仲間と、恋人と、家族と一緒にエクササイズ	
NEW 暗闇エクササイズ30	映像を使って動きます
GROUPPOWER45/60	バーベルを使って引き締め
ウエスト改革!!	ウエストを集中的に!!
フィギュア∞45	骨盤周りをしっかりと

心と身体をリラックス	
たまにはのんびりと自分の時間を大切に	
ストレッチポール30	ポールを使ってリラックス
肩こりスッキリ20	肩回りをスッキリと
腰痛スッキリ20	つらい腰痛の改善に
腰痛・肩こりスッキリ30	痛みの改善に
フロースタイルヨガ45	ゆっくり身体を動かします
ゆるヨガ30	身体を気持ちよくゆるめます
アースヨガ45	心地よい音を聞きながら
リフレッシュヨガ60	心と身体をリフレッシュ
リンパで美肌ヨガ60	リンパの流れを良くします
ウェープリング45	リングで身体をほぐします