

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日			
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	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
9:30-9:50 ストレッチ 20				9:30-9:50 ストレッチ 20				9:30-9:50 ストレッチ 20				9:30-9:50 ストレッチ 20			
10:10-11:10 ピラティス 60 (津田)	10:30-11:00 ストレッチ ボール30 (遠藤)	10:30-11:00 コンディショ ニング DAINO(柳本)		10:15-11:00 ゆらゆら ヨガ45 (Misuzu)	10:15-11:00 ホット空手 45 (生田)			10:05-11:05 リフレッシュ ヨガ60 (Mai)	10:15-10:45 ストレッチ ボール30 (遠藤)			10:15-10:45 骨盤 ウォーキング30 (miwamiwa)	10:10-11:10 リフレッシュ ヨガ60 (Mai)		
							11:00-11:30 サーキット DAINO(廣瀬)					11:00-11:30 コンディショ ニング DAINO(門屋)			
11:30-12:15 ZUMBA45 (Yuka)	11:35-12:05 お腹引き締め 30 (柳本)			11:15-12:00 OXIGENO 45 (渡部)	11:20-12:05 ウエスト 改革!! 45 (Misuzu)			11:20-11:50 ピラティス 30 (Mai)	11:10-11:55 ゆったりヨガ 45 (namie)			11:00-11:45 フィギュア∞ 45 (miwamiwa)	11:30-12:15 骨盤ケア ヨガ45 (Mai)		
			12:10-12:30 のびーる DAINO					12:05-12:50 U-BOUND 45 (Yuuki)	12:10-12:30 肩こりスッキリ20 (門屋)			12:00-12:45 FIGHTDO 45 (SAYAKO)			
12:40-13:40 GROUP POWER60 (Misuzu)	12:45-13:15 肩こり・腰痛 スッキリ30 (駒井)			12:15-13:00 ダンス45 (MAYUKO)	12:20-13:05 ホット ピラティス 45 (宮崎)				12:40-13:00 腰痛スッキリ20 (門屋)				12:30-13:00 ストレッチ ボール30 (遠藤)		
				13:20-13:50 U-BOUND 30(駒井)	13:30-14:00 肩こり・腰痛 スッキリ30 (門屋)			13:10-13:55 ダンス45 (渡部)	13:15-13:45 骨盤ケア ヨガ30 (大西)			13:15-14:00 ストリート ダンス45 (minae)	13:30-14:15 ホット ピラティス45 (Yuuki)		
14:00-14:30 足バカ・美脚30 (松本)	14:00-14:45 ウェーブ リング45 (Misuzu)			14:15-14:45 暗闇エクササイズ 30(門屋)				14:15-15:00 GROUP POWER45 (神中)	14:00-15:00 四季ヨガ60 (大西)			14:30-15:15 U-BOUND 45 (Yuuki)	14:30-15:30 流れる 太陽礼拝 60 (松本)		
15:00-16:00 リンパで美肌 ヨガ60 (松本)			15:00-16:00 スタッフと 登ろう! ※シューズ代 無料	15:00-15:45 コンディショ ニング 45 (松尾)		15:00-15:30 サーキット DAINO(廣瀬)	15:30-16:00 コンディショ ニング DAINO(渡辺)				15:30-16:00 コンディショ ニング DAINO(神中)				
				16:00-17:00 社交ダンス 60 (山下)								16:00-17:00 スタッフと 登ろう! ※シューズ代 無料			16:00-16:30 コンディショ ニング DAINO(神中)
				17:10-18:00 DAINO Kids スクール (DANCE)								17:30-18:30 DAINO Kids スクール (ミドルクラス)			17:30-18:30 DAINO Kids スクール (ジュニアクラス)
		18:30-19:00 コンディショ ニング DAINO(柳本)													
19:30-20:00 暗闇エクササイズ 30(門屋)	19:15-19:45 ホットヨガ30 (長野)			19:20-19:50 U-BOUND 30(駒井)	19:30-20:00 お腹引き締め 30 (柳本)			19:15-19:45 暗闇エクササイズ 30(神中)				19:15-19:45 暗闇エクササイズ 30(柳本)	19:00-20:00 リンパで美肌 ヨガ60 (松本)		19:40-20:00 のびーる DAINO
20:20-21:05 OXIGENO 45 (松本)	20:30-21:15 ホット ピラティス45 (EMI)			20:15-21:15 GROUP POWER60 (Misuzu)	20:20-20:50 ホットヨガ30 (長野)		20:00-21:00 スタッフと 登ろう! ※シューズ代 無料	20:05-20:50 U-BOUND 45 (駒井)	20:15-20:45 肩こり・腰痛 スッキリ30 (神中)			20:15-21:00 バレトン45 (MINAKO)			20:00-21:00 中級 セッション
21:30-22:15 U-BOUND 45 (駒井)	21:45-22:30 ホットヨガ45 (生田)			21:35-22:20 FIGHTDO 45 (駒井)	21:35-22:20 ウェーブ リング45 (Misuzu)			21:10-21:55 OXIGENO 45 (栗田)	21:20-22:05 ホット ピラティス45 (Yuuki)			21:00-21:20 のびーる DAINO	21:20-22:20 初級 セッション		20:15~ HOTな ロードショー
								22:10-22:55 ストリート ダンス45 (KEI)				21:20-21:50 足バカ・美脚30 (松本)			

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
9:30-9:50 ストレッチ 20							
▶ 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)			
		11:00-11:30 コンディショ ニング DAINO(渡辺)		11:15-12:00 ピラティス 45 (松浦)			
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)				▶ 12:15-13:00 OXIGENO 45(松本) ※常温でお願いします		
	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! ※シューズ代 無料				
	14:05-14:50 骨盤美Body 45 (miwamiwa)				▶ 14:00-15:00 流れる 太陽礼拝 60 (松本)		
				▶ 15:30-16:15 U-BOUND 45 (駒井)	▶ 15:15-16:00 ホット ピラティス45 (生田)		
		17:00-17:30 コンディショ ニング DAINO(柳本)			▶ 16:20-17:05 ホット空手 45 (生田)		
	19:00-19:30 ゆるヨガ 30 (岡井)						
▶ 19:50-20:35 パワーヨガ 45 (岡井)	20:00-20:30 お腹引き締め 30 (神中)						
21:00-22:00 GROUP POWER60 (神中)							

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
ゆるゆるヨガ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
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
お腹引き締め30	お腹を集中的に!!
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!!

## 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

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
肩こり・腰痛スッキリ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
ウェービング45	リングで身体をほぐします