

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			
10:15-11:15 ピラティス 60 (津田)	10:30-11:00 ストレッチ ボール30 (柳本)			10:15-11:00 ゆらゆら ヨガ45 (Misuzu)				10:15-11:00 GROUP FIGHT45 (Misuzu)	10:00-11:00 リフレッシュ ヨガ60 (Mai)			10:00-10:45 ピラティス 45 (Mai)			
11:30-12:15 ZUMBA45 (Yuka)	11:20-11:50 お腹引き締め 30 (柳本)		12:00-12:20 バランスマスター (スラックライン)	11:15-12:00 OXIGENO 45 (渡部)	11:20-12:05 ウエスト 改革!! 45 (Misuzu)			11:25-11:55 ピラティス 30 (Mai)	11:15-12:00 ゆったりヨガ 45 (namie)			11:00-11:45 OXIGENO 45 (渡部)	11:00-12:00 リフレッシュ ヨガ60 (Mai)		
12:40-13:40 GROUP POWER60 (Misuzu)				12:20-13:05 ホット ピラティス 45 (宮崎)				12:10-12:55 U-BOUND 45 (Yuuki)				12:15-13:00 パワーヨガ 45 (SAYAKO)	12:30-13:00 ストレッチ ボール30 (遠藤)		
14:00-14:30 U-BOUND 30 (駒井)	14:00-14:45 ウェーブ リング45 (Misuzu)			13:20-13:50 暗闇エクササイズ 30(門屋)			13:40-14:00 バランスマスター (スラックライン)	13:15-13:45 骨盤ケア ヨガ30 (大西)	13:15-13:45 ストレッチ ボール30 (門屋)			13:15-13:45 NEW ファットバーン 30 (Yuuki)			
				14:00-14:45 NEW シェイプ バレエ45 (堀川)	14:15-14:45 肩こり・腰痛 スッキリ30 (門屋)			14:00-14:45 GROUP POWER45 (神中)	14:00-15:00 四季ヨガ60 (大西)			14:00-14:30 U-BOUND 30 (Yuuki)			
												15:10-15:30 バランスマスター (スラックライン)	14:45-15:30 ホット ピラティス45 (Yuuki)		
															15:30-15:50 バランスマスター (スラックライン)
				17:10-18:00 DAINO Kids スクール 「ダンス」											
19:15-19:45 暗闇エクササイズ 30(門屋)	19:15-19:45 ホットヨガ30 (長野)			19:10-19:40 OXIGENO 30 (栗田)	19:00-19:45 ホットヨガ 45 (長野)			18:45-19:15 ピラティス 30 (中川)				17:10-18:00 DAINO Kids スクール (バレエ)			17:30-18:30 DAINO Kids スクール (キッズクラス)
19:55-20:40 NEW シェイプ バレエ45 (磯崎)	20:30-21:15 ホット ピラティス45 (EMI)			20:00-20:30 お腹引き締め 30 (柳本)					19:30-20:00 ストレッチ ボール30 (神中)			17:30-18:30 DAINO Kids スクール (ミドルクラス)			
20:55-21:40 U-BOUND 45 (駒井)				20:15-21:15 GROUP POWER60 (Misuzu)				20:15-20:45 お腹引き締め 30 (駒井)			20:00-21:00 ボルダリング 初級 セッション	19:15-20:00 ウェーブ リング45 (Misuzu)			20:00-21:00 ボルダリング 中級 セッション
21:55-22:25 NEW 身体ケア 30 (駒井)	21:45-22:30 ホットヨガ45 (生田)				21:35-22:20 ウェーブ リング45 (Misuzu)			21:05-21:50 FIGHTDO 45 (駒井)	21:15-22:00 ホット ピラティス45 (Yuuki)			19:30-20:00 暗闇エクササイズ 30(柳本)	20:20-21:05 GROUP FIGHT45 (Misuzu)	20:30-21:00 お腹引き締め 30 (駒井)	
								22:10-22:55 ストリート ダンス45 (KEI)				21:25-22:10 U-BOUND 45 (駒井)			

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
10:10-10:55 アースヨガ 45 (津田)			10:00-11:00 DAINO Kids スクール (キッズクラス)	10:15-11:00 フロー スタイルヨガ 45 (松浦)			
11:30-12:00 ストレッチ ポール30 (神中)	11:15-12:00 ホット ピラティス45 (津田)		11:30-12:30 DAINO Kids スクール (ミドルクラス)	11:15-12:00 OXIGENO 45 (松浦)			
				12:15-13:00 ピラティス 45 (松浦)			
	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)		14:00-14:20 バランスマスター (スラックライン)				
				NEW 15:15-16:00 シェイプ バレエ45 (磯崎)			
				▶ 16:15-17:00 U-BOUND 45 (駒井)			
				17:15-17:45 FIGHTDO 30 (駒井)			
	18:20-18:50 お腹引き締め 30 (柳本)						
19:00-20:00 GROUP POWER60 (神中)	19:20-19:50 ゆるヨガ 30 (岡井)						
	20:15-21:00 パワーヨガ 45 (岡井)						

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!!	
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
フラメンコ60	フラメンコを基礎から
NEW シェイプバレエ45	バレエの動きで引き締めます

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!!	
FIGHTDO30/45	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
お腹引き締め30	お腹を集中的に!!
NEW ファットバーン30	激しい運動で脂肪を燃やします!

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
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
GROUPFIGHT45	格闘技の要素を取り入れて!
ウエスト改革!!	ウエストを集中的に!!

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・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
ホットフローヨガ45	流れるようにしっかりと動きます
ウェービング45	リングで身体をほぐします
NEW 身体ケア30	全身をバランス良くほぐします