

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
スタジオA	スタジオB	プール	フリースペース	スタジオA	スタジオB	プール	フリースペース	スタジオA	スタジオB	プール	フリースペース	スタジオA	スタジオB	プール	フリースペース	スタジオA	スタジオB	プール	フリースペース	スタジオA	スタジオB	プール	フリースペース
10:30	Beauty Life ヨガ 麻生 絵美 10:20~11:05	水中ウォーキング 秋田 宙 10:30~11:00		ボディスレンダー 古川 浩史 10:30~11:15	フラダンス 野田 優子 10:20~11:20	はじめてアクア30 大塚 千陽 10:30~11:00		カラダメンテナンス 志手 加世子 10:30~11:15	ファーストシェイプ 麻生 絵美 10:45~11:15	アクアピクス45 宮崎 恵美子 10:30~11:15		太極拳 中川 友 10:20~11:20	パワーヨガ 田部 百合恵 10:30~11:15	腰痛体操 古林 南 10:30~11:00		スタイルアップヨガ ～ケイメンテナス～ 恵里 10:20~11:20	ナニオロハ ～ケビレデザイン～ MIZUHO 10:20~11:20	腰痛体操 小倉 聡史 10:30~11:00		ピギナーエアロ 大貴 豊 10:30~11:15			
11:00	10:30~11:15																						
11:30	骨盤調整ストレッチ ～カラダメンテナンス～ 大里 清美 11:30~12:15		ボディメイク アフターバーン 石塚 雄次 11:15~12:15	はじめてヨガ 水谷 真琴 11:30~12:00	ファーストボディ 望月 将司 11:30~12:00			ピギナーエアロ 宮崎 恵美子 11:30~12:15	aroma ストレッチ 麻生 絵美 11:30~12:00		ボディメイク アフターバーン 伊藤 芽衣 11:30~12:30	ジョギングエアロ 田部 百合恵 11:30~12:15	ピラティス30 石丸 美奈 11:30~12:00		骨盤体操 ポール 11:45~12:15	太極拳 甲斐 由樹 11:35~12:05	ファーストエアロ 松原 知里 11:35~12:05	マスタークロール 弘埜 優江 11:15~12:00	おなか ポール 11:30~12:00	ハイパーエキサイト 石塚 雄次 11:30~12:15	Beauty Life ヨガ 中浦 美希 11:30~12:15		
12:00																							
12:30	ZUMBA 大里 清美 12:30~13:15	ファーストエアロ 石塚 雄次 12:35~13:05		ZUMBA 大里 清美 12:45~13:30	骨盤ストレッチ 野島 裕子 13:00~13:30	ハイパークラッシュ30 望月 将司 12:15~12:45		ハタヨガ 川島 治美 12:30~13:30	aroma コアリセット 麻生 絵美 12:15~12:45	水中ウォーキング 古林 南 12:45~13:15		ラテンエアロ 若瀬 七海 12:30~13:15	ベーシックバレエ ～美脚メソッド～ 石丸 美奈 12:15~13:15		3ヶ月 マスタークロール 弘埜 優江 12:30~13:15	ZUMBA 三上 奈美枝 12:45~13:30	ファーストシェイプ 和田 祥平 12:15~12:45	シェイプアクア45 伊藤 芽衣 12:15~13:00		ハイパークラッシュ30 神田 謙信 12:30~13:00	ファーストボディ 原 英寿 12:30~13:00		
13:00																							
13:30	ファーストボディ 望月 将司 13:30~14:00	aroma ストレッチ 麻生 絵美 13:30~14:00	腰痛体操 大塚 千陽 13:45~14:15	ピギナーエアロ 工藤 順子 13:45~14:30	骨盤ピラティス ～姿勢改善～ 野島 裕子 13:00~13:30	シェイプアクア45 石塚 雄次 13:30~14:15	ボディメイク アフターバーン 伊藤 芽衣 13:30~14:30	オリエンテーション 1・15・29日 オリエンテーション 13:15~13:25	ヘルピックスストレッチ30 川島 治美 13:45~14:15	ハイパーボディ 加々見 篤 13:45~14:30	3ヶ月 マスター平泳ぎ 弘埜 優江 13:30~14:15	ピラティス ～美姿勢～ 辻 陽子 13:30~14:15	ハイパークラッシュ 諸住 健 13:30~14:15		3ヶ月 マスタークロール 弘埜 優江 12:30~13:15	ボディメイク アフターバーン 望月 将司 13:45~14:45	ボディメイク アフターバーン 望月 将司 13:30~13:40	オリエンテーション 4・18日 オリエンテーション 14:15~14:25	ボディメイク アフターバーン 和田 祥平 14:30~15:30	ハイパーボディ 望月 将司 13:15~14:00	ファーストファイブ 中浦 美希 13:15~13:45		
14:00																							
14:30	ファットバーンエアロ 高木 由美 14:15~15:00	ファンクショナルボディケア 麻生 絵美 14:15~14:45	シェイプアクア45 大塚 千陽 14:30~15:15	ボディコンディショニング 高崎 玲子 14:45~15:30	ファーストシェイプ 石塚 雄次 14:45~15:15	チャレンジ500 弘埜 優江 14:30~15:00		チャレンジエアロファン 大里 清美 14:30~15:30	姿勢改善体操 福島 正 14:45~15:30			ベリーダンス 辻 陽子 14:30~15:30	筋膜リリース 伊藤 芽衣 14:30~15:15			タオル持参 背骨 三上 奈美枝 14:45~15:30	ファーストステップ 小倉 聡史 14:45~15:15		ボディメイク アフターバーン 和田 祥平 14:30~15:30	コンディショニングヨガ 植木 順子 14:15~15:15	ファーストシェイプ 中浦 美希 14:00~14:30		
15:00																							
15:30	骨盤ピラティス ～姿勢改善～ 野島 裕子 15:15~16:00			ラテンエアロ 高崎 玲子 15:45~16:30	筋膜リリース 望月 将司 15:30~16:15			癒しのヨガ 福島 正 15:45~16:30				ファーストエアロ 松原 知里 15:45~16:15				ボディシェイプエアロ 古川 浩史 15:45~16:30	バレエ ～美脚メソッド～ 矢島 優子 15:30~16:30			ハイパークラッシュ 和田 祥平 15:30~16:15	aroma コアリセット 玉利 瑞希 15:30~16:00		
16:00																							
16:30																							
17:00	卓球面貸し			卓球面貸し				卓球面貸し				卓球面貸し											
17:30	16:15~17:15 17:15~18:00			16:45~17:30 17:30~18:00				16:45~17:30 17:30~18:00				16:30~17:15 17:15~18:00											
18:00																							
18:30																							
19:00	暗闇スタジオ			暗闇スタジオ				暗闇スタジオ				暗闇スタジオ											
19:30																							
19:30	ウエストシェイプ 表面と深層部の腹筋に しっかり効かせ、ウエスト マイナス3cm目指しましょう！																						
20:00	ZUMBA 鏡 早苗 19:45~20:30	ボディメイクターゲット 加々見 篤 20:00~20:30		ボディメイク アフターバーン 小倉 聡史 20:15~21:00	ハイパークラッシュ30 神田 謙信 19:30~20:00	オリエンテーション 20:00~20:10		コアエクササイズ 高崎 玲子 19:30~20:15	ボディメイク アフターバーン 小倉 聡史 19:30~20:30	ボディメイク アフターバーン 小倉 聡史 19:30~20:30		トータルボディシェイプ MIZUHO 19:30~20:15	ボディメイクサイクル 大塚 千陽 19:45~20:15			卓球面貸し							
20:30																							
20:30	ハイパーボディ 加々見 篤 20:45~21:30	ファーストシェイプ 安塚 久理人 20:45~21:15		リラクソヨガ 植木 順子 20:15~21:00	ファーストファイブ 中浦 美希 20:30~21:00			ハイパーエキサイト 石塚 雄次 20:30~21:15	aroma コアリセット 竹中 理乃 20:30~21:00			ハイパークラッシュ 原 英寿 20:30~21:15	リラクソヨガ NOE 20:30~21:15										
21:00																							
21:30	ハイパークラッシュ 小倉 聡史 21:45~22:30	aroma コアリセット 竹中 理乃 21:30~22:00		ZUMBA 酒井 留加 21:15~22:00	ボディメイクターゲット 伊藤 芽衣 21:15~21:45			期間限定 目黒 玲子 21:30~22:15	ボディメイクサイクル 和田 祥平 21:15~21:45			筋膜リリース 望月 将司 21:30~22:15											
22:00																							
22:30																							
23:00																							

**初めての方にお勧めのレッスン**

**予約券配布プログラム**  
レッスン開始30分前より2Fジムカウンターにて配布致します。  
予約券はお1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。  
(代理での取得はご遠慮頂いております。)

**レッスン内容・担当者・時間が変更になっております。**

※途中入退場は安全管理上、ご遠慮頂いております。  
※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。  
※道具やマットを使うレッスンは無くなり次第定員とさせていただきます。

**ヒップ&アップ**  
気になるお尻とお腹周りを  
集中して引き締められます。

オリエンテーション  
1・15・29日

オリエンテーション  
5・19日

オリエンテーション  
4・18日

オリエンテーション  
10・24日

2ヶ月目  
上半身編

3ヶ月  
マスタークロール

2ヶ月目  
上半身編

3ヶ月  
マスタークロール

2ヶ月目  
上半身編

3ヶ月  
マスタークロール

2ヶ月目  
上半身編

3ヶ月  
マスタークロール

2ヶ月目  
上半身編