
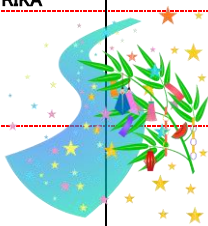


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
60分クラス増設 10:00~11:00 ヨガ系 八支則ヨガ 時間変更			60分クラス増設 10:00~11:00 調整系 ベルビックスストレッチ 定員16名 時間変更			60分クラス増設 10:00~11:00 調整系 ストレッチベースシック 時間変更
AKI	YUKINA	MIHO	RIKA	HIROKO	TOMOKO	TOMOKO
11:40~12:25 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ	11:40~12:25 ヨガ系 ヒーリングデトックス	11:40~12:25 筋トレ系 くびれ&美尻メイク	11:50~12:35 ヨガ系 整えるヨガ	11:40~12:25 筋トレ系 美ボディ エクササイズ	11:40~12:25 ヨガ系 週替わりクラス	11:40~12:25 調整系 ビューティケア
AKI	YUKINA	HANA	YUUKI	KUMI	RIRI	♥ RUIKA
13:00~13:45 ヨガ系 柔らかくなるヨガ	13:30~14:15 調整系 ビューティケア	13:15~14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	13:10~13:55 調整系 ピラティス	13:00~13:45 調整系 パレエストレッチ	13:00~13:45 ヨガ系 ボディバランス	13:00~13:45 ヨガ系 パワーエナジー
RINA	♥ KIYO	MIHO	MAIKO	YUU	MICHIYO	RUIKA
14:30~15:15 ヨガ系 パワーエナジー	15:00~15:45 調整系 ピラティス	14:30~15:30 ヨガ系 骨盤調整 60分				14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ
KUMI	RIKA	YUU		15:30~16:15 筋トレ系 レズミルズコア	15:30~16:15 調整系 BCピラティス	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ
				RIKA	HANA	HIROKO
					16:45~17:45 ヨガ系 週替わりクラス 60分	16:45~17:30 筋トレ系 レズミルズコア
					HANA	KATSU
18:00~18:30 有酸素系 ステップdeシェイプ		18:00~18:45 ヨガ系 デトックス	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整		18:20~19:05 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	18:00~18:45 有酸素系 ボディコンバット
HIROKO	18:45~19:30 調整系 ビューティケア	HANA	RIRI	18:50~19:35 調整系 ベルビックスストレッチ 定員16名	MIHO	SHO
19:00~19:45 ヨガ系 デトックス	♥ RUIKA	19:15~20:00 調整系 ベルビックスストレッチ 定員16名	19:15~20:00 筋トレ系 チューブde ワークアウト	RIKA	19:30~20:15 調整系 ストレッチベースシック	土曜日 週替わりクラス 11:40~12:25
YUU		RIKA	RIRI	20:00~20:45 ヨガ系 柔らかくなるヨガ	MIHO	2日 デトックス 9日 骨盤調整 16日 デトックス 23日 骨盤調整 30日 デトックス
20:15~21:00 ヨガ系 ボディバランス	20:00~20:45 ヨガ系 リラクセスヨガ	20:30~21:15 筋トレ系 レズミルズコア	20:30~21:15 調整系 ボディリセット	YUKA		
MICHIYO	SANA	RUIKA	RUIKA	21:20~22:05 筋トレ系 チューブde ワークアウト	7/18(月) 祝日 スケジュール	
	21:15~22:00 有酸素系 パレトン			RIRI		
	RUIKA					土曜日 週替わりクラス 16:45~17:45 2日 骨盤調整 9日 デトックス 16日 骨盤調整 23日 デトックス 30日 骨盤調整
※7月は休館日はございません。						

※レッスン参加時は、マスクの着用が必要です。感染予防への皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

☆WEB優先予約☆ 6月25日(土)午前0時~ 2022年7月スケジュール予約受付開始

7月スケジュールの予約は...

- ・6月25日(土)~6月30日(木) WEB予約のみ
- ・7月1日(金)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



各レッスンは予約制となります。(1クラス定員15名 ※ベルビックスストレッチ定員16名、ボディバランス、ボディコンバット、レズミルズコア定員12名)
レッスン内容が変更になる場合HP、館内掲示にて代行のご案内を致します。予約の際はレッスン内容をご確認ください。

- ・ヨガ系...ヨガの動きを行ない、身体の引き締め、柔軟性の向上、心身のリラックスなどの効果を目的としたクラス。
- ・調整系...ストレッチや筋カトレーニング、セルフマッサージなどで姿勢の改善、心身のリラックス、柔軟性の向上などを目的としたクラス
- ・筋トレ系...筋カトレーニングを中心に行い、筋力アップや身体の引き締めを目的としたクラス
- ・有酸素系...全身を動かし、心拍数を上げて脂肪燃焼や、体力アップ、ストレス解消などを目的としたクラス



は女性専用クラスです。男性の方はご利用いただけません。

7月18日(月)祝日スケジュール

7月18日(月)	
10:00~11:00 ヨガ系 八支則ヨガ	AKI
60分	
11:40~12:25 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ	AKI
13:00~13:45 ヨガ系 柔らかくなるヨガ	RINA
14:30~15:15 ヨガ系 パワーエナジー	KUMI
16:15~17:00 ヨガ系 ボディバランス	MICHIYO

☆WEB優先予約☆ 6月25日(土)午前0時～ 2022年7月スケジュール予約受付開始

7月スケジュールの予約は・・・

- ・6月25日(土)～6月30日(木) WEB予約のみ
- ・7月1日(金)午前10時～ 直接・電話予約受付開始



※7/18(月・祝)祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。