



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 10:00~11:00 ヨガ系 八支則ヨガ 60分 AKI	10:20~11:05 ヨガ系 パワーエナジー YUKINA	10:20~11:05 ヨガ系 骨盤底筋ヨガ MIHO	10:00~11:00 調整系 ペルビックストレッチ 定員16名 60分 RIKA	10:20~11:05 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ HIROKO	10:20~11:05 調整系 姿勢改善ピラティス TOMOKO	10:00~11:00 調整系 ストレッチベーシック 60分 TOMOKO
11 11:40~12:25 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ AKI	11:40~12:25 ヨガ系 ヒーリングデトックス YUKINA	11:40~12:25 筋トレ系 くびれ&美尻メイク MIHO	11:50~12:35 ヨガ系 整えるヨガ YUUKI	11:40~12:25 筋トレ系 美ボディ エクササイズ KUMI	11:40~12:25 ヨガ系 週替わりクラス RIRI	11:40~12:25 調整系 ビューティケア RUIKA
12 13:00~13:45 ヨガ系 柔らかくなるヨガ RINA	13:30~14:15 調整系 ビューティケア KIYO	13:15~14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ MIHO	13:10~13:55 調整系 ピラティス MAIKO	13:00~13:45 調整系 パレエストレッチ YUU	13:00~13:45 ヨガ系 ボディバランス MICHIO	13:00~13:45 ヨガ系 パワーエナジー RUIKA
13 14:30~15:15 ヨガ系 パワーエナジー KUMI	15:00~15:45 調整系 ピラティス RIKA	14:30~15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ YUU	13:10~13:55 調整系 ピラティス MAIKO	15:30~16:15 筋トレ系 レズミルズコア RUIKA	15:30~16:15 調整系 BCピラティス HANA	14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ TOMOMI
14 18:00~18:30 有酸素系 ステップdeシェイプ HIROKO	18:45~19:30 調整系 ビューティケア RUIKA	18:00~18:45 ヨガ系 デトックス HANA	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整 RIRI	18:50~19:35 調整系 ペルビックストレッチ 定員16名 RIKA	18:20~19:05 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ MIHO	16:45~17:45 ヨガ系 週替わりクラス 60分 HANA
15 19:00~19:45 ヨガ系 デトックス YUU	20:00~20:45 ヨガ系 リラクゼーションヨガ SANA	19:15~20:00 調整系 ペルビックストレッチ 定員16名 RIKA	19:15~20:00 筋トレ系 チューブde ワークアウト RIRI	20:00~20:45 ヨガ系 ハタヨガ YUKA	19:30~20:15 調整系 ストレッチベーシック MIHO	16:45~17:30 筋トレ系 レズミルズコア KATSU
16 20:15~21:00 ヨガ系 ボディバランス MICHIO	21:15~22:00 有酸素系 パレトン RUIKA	20:30~21:15 筋トレ系 レズミルズコア RUIKA	20:30~21:15 調整系 ボディリセット RUIKA	21:20~22:05 筋トレ系 チューブde ワークアウト RIRI	8月休館日 14日(日) 15日(月)	
※8月11日(木・祝)は祝日スケジュールです						

※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☆ 7月25日(月)午前0時~ 2022年8月スケジュール予約受付開始

8月スケジュールの予約は...

- ・7月25日(月)~7月31日(日) WEB予約のみ
- ・8月1日(月)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 ※ペルビックストレッチ定員16名、ボディバランス、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...ストレッチや筋力トレーニング、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...筋力トレーニングを中心に、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

☆WEB優先予約☆ 7月25日(月)午前0時~ 2022年8月スケジュール予約受付開始

8月11日(木)祝日スケジュール



8月11日(木)	
	10:00~11:00 調整系 ペルビックストレッチ
60分	RIKA
	11:50~12:35 ヨガ系 整えるヨガ
	YUUKI
	13:10~13:55 調整系 ピラティス
	MAIKO



☆WEB優先予約☆ 7月25日(月)午前0時~ 2022年8月スケジュール予約受付開始

8月スケジュールの予約は...

- ・7月25日(月)~7月31日(日) WEB予約のみ
- ・8月1日(月)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



※8/11(木・祝)祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。