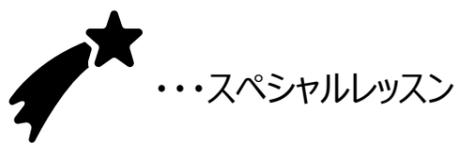


4th ANNIVERSARY SPECIAL WEEK

	10/2(WED)			10/3(THU)			10/5(SAT)			10/6(SUN)			10/7(MON)			10/8(TUE)		
	A STUDIO	B STUDIO(常温/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常温)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(常温)	ジムエリア
9:00																		
9:30																		
10:00																		
10:30		10:30~11:15 HOTOYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理		10:15~11:00 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	10:30~11:15 パルトン45 ～バリエーション～ 全身運動～ ヴェルデひとみ		10:15~11:00 協栄シェイプボクシング シャド-ボクシングエクササイズ 鈴木奈津子	10:15~11:00 リラクソヨガ45 ～からだが目覚める～ 尾代智子		10:30~11:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ YUTOxSHUNSUKE	10:15~11:00 HOTOYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ Aya(K)		9:00~9:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MISUZU			10:15~11:00 MONARZA 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 島山和江	10:15~11:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス IZUMI	10:15~11:00 スリムフローヨガ45 流れるように行うやさしいヨガ ヨコ
11:00	10:45~11:30 SALSATION@demo 歌調を表現するダンスフィットネス NOBU			11:25~12:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 高橋	11:35~12:20 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 武藤志保		11:20~12:05 K-POPDANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	11:20~12:20 LesMills BODYBALANCE 太極拳×ヨガ×ピラティスエクササイズ SHUNSUKE		11:30~11:55 LesMills BODYATTACK 格闘技エクササイズ MISUZU	11:30~12:15 HOTOYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ Aya(K)		11:20~12:05 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai*Mai	11:00~11:45 HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU		11:20~12:05 ZENSEE～氣～ 武道×禅の有酸素運動 KITAJIMA	11:20~12:05 パルトン×スタンディングフロー～ バリエーションエクササイズ 安東玲佳	11:30~ チョアチョアフィット KPOP+筋トレ IZUMI
11:30		11:45~12:30 HOTヨガコア 毎回同じ内容で安心のヨガ MAI		12:30~13:15 DANCE ダンスエクササイズ AMI	12:50~13:35 ピラティス45 ～骨盤バランス調整～ 前川尚子		12:30~13:15 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで	12:40~13:25 HIP HOP KITAJIMA x kaho		12:20~13:20 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ SHINTA x U-SUKE	12:45~13:30 HOTOYOGAコア 座位中心で行うヨガ kaho		12:30~13:15 SALSATION@demo 歌調を表現するダンスフィットネス Kyoko	12:15~13:00 HIP HOP ヒップアップエクササイズ 松村絵葉		12:30~13:15 ZENSEE～氣～ 武道×禅の有酸素運動 KITAJIMA	12:25~13:10 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 阪本美佳子	12:30~ 美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka
12:00	11:50~12:35 DANCE ダンスエクササイズ AMI x KAJIWARA			13:45~14:30 UBOUND トランポリンエクササイズ 勝谷亜美	14:15~15:15 Sintex@ 設備調コンディショニング 井上トキ子		14:30~15:15 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	15:25~16:10 HOTOYOGAコア 座位中心のやさしいヨガ 谷野智子		14:50~15:35 REEJAM エアロビクスダンスの融合 KUMI	15:15~16:00 ピラティス45 体幹、インナーマッスル強化 SATO		15:00~15:45 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸	14:45~15:30 HOTOYOGAコア 座位中心のやさしいヨガ REIKO		14:55~15:55 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAORU	14:50~15:35 フラダンス45 ハワイの民族舞踊 田辺紀子	15:30~ LesMills BODYATTACK 格闘技エクササイズ KAORU
12:30		12:30~13:00 TILT 筋トレ教えます		15:00~15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利智美	16:15~17:00 ベリーダンス45 ウエスト周りをしなやかに使うダン 平山美代子		16:40~17:40 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ いっちゃん x KAORU	16:40~17:25 HOTOYOGAコア 座位中心のやさしいヨガ 谷野智子		16:05~16:50 HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU	16:30~17:15 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 新井里江子		16:30~ TILT 筋トレ教えます	16:30~17:15 HIP HOP ヒップアップエクササイズ MISUZU		16:30~ TILT 筋トレ教えます	16:30~ TILT 筋トレ教えます	16:30~ TILT 筋トレ教えます
13:00	13:05~13:50 HIP HOP ヒップアップエクササイズ KEITA x MISUZU			16:30~17:00 TILT 筋トレ教えます	17:30~ TILT 筋トレ教えます		18:00~18:45 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SEKINE x SHUNSUKE	17:55~18:40 HOTOYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ		17:10~18:10 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ MISUZU			17:30~ TILT 筋トレ教えます	18:30~ TILT 筋トレ教えます		18:45~19:30 HOTOYOGAデトックス45 立位中心で行うヨガ 網島美智子	18:50~19:35 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ kaho	19:00~19:45 ピラティスコア 体幹、インナーマッスル強化 尚武
13:30		13:30~14:00 TILT 筋トレ教えます		18:50~19:35 ZENSEE～氣～ 武道×禅の有酸素運動 KITAJIMA	19:00~19:45 コアピラティス45 お腹周りの中心のピラティス 前川尚子		特別スケジュールのため、 こちらのレッスンにご参加のお客さまに限り、 スタッフ対応時間を19時30分までとさせていただきます。 法人会員さま・他店舗有料相互利用の会員さまも ご参加いただけます。			19:30~ TILT 筋トレ教えます	19:50~20:35 HOTOYOGAコア 座位中心のやさしいヨガ NAOKO		19:30~ TILT 筋トレ教えます	19:50~20:35 HOTOYOGAコア 座位中心のやさしいヨガ NAOKO		19:55~20:40 K-POP DANCE GROOVE45 K-POPダンスエクササイズ Amane	20:05~20:50 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA	20:05~20:50 POP PILATES 有酸素運動×コアトレーニング SAYAKA
14:00	14:10~14:55 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA x MISUZU			19:35~20:40 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 船橋彩香	20:10~20:55 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 渡部利香					20:05~20:50 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	20:55~21:40 HOTOYOGAコア 座位中心のやさしいヨガ 松成広子		20:30~ TILT 筋トレ教えます	20:55~21:40 HOTOYOGAコア 座位中心のやさしいヨガ 松成広子		21:00~21:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ISHIDA x MISUZU	21:15~22:00 リラクソヨガ45 座位中心のやさしいヨガ Marina	21:00~21:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ISHIDA x MISUZU
14:30		14:30~15:00 TILT 筋トレ教えます		21:00~21:45 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ かなで	21:15~22:00 骨盤エクササイズ45 歪み、コリ等の不調改善 鳥越玲子					21:15~22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO			21:30~ TILT 筋トレ教えます	21:15~22:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO				
15:00	15:15~15:45 HIP HOP ヒップアップエクササイズ SHUNSUKE			22:00~22:30 TILT 筋トレ教えます									22:00~ TILT 筋トレ教えます					
15:30		15:30~16:00 TILT 筋トレ教えます																
16:00		16:30~17:00 TILT 筋トレ教えます																
16:30		17:30~ TILT 筋トレ教えます																
17:00		18:30~19:20 TILT 筋トレ教えます																
17:30		19:30~ TILT 筋トレ教えます																
18:00		20:30~ TILT 筋トレ教えます																
18:30		21:30~ TILT 筋トレ教えます																
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス KAZKO																	
19:30		19:40~20:40 HOTOYOGAデトックス45 様々なポーズにチャレンジするヨガ Tomoko																
20:00	20:05~20:50 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ かなで																	
20:30		21:15~21:45 UBOUND トランポリンエクササイズ U-SUKE																
21:00	21:10~21:55 UBOUND トランポリンエクササイズ U-SUKE																	
21:30		22:00~ TILT 筋トレ教えます																
22:00		22:30~ TILT 筋トレ教えます																
22:30																		
23:00																		



4周年スペシャルレッスンは、所有枠外で別途ご予約をお取りいただけます。
 スペシャルレッスンのみ予約開始の日程が通常レッスンと異なりますので、下記詳細POPをご確認ください。