

月	火	水	木	金	土	日	3日(祝)	4日(祝)
7:30 目覚めの ヨガ<50> 大橋			8:00 おはようヨーガ <50> 小梁					
8:20			8:50					
10:30 フレックスクッション ヨーガ 渡辺	10:30 マットピラティス 南澤	10:30 エンジョイ ファンクショナル<40> 11:10 広島	10:30 おすすめレッスン! 骨盤調整 エクササイズ 森田	10:30 カラダほぐし ヨーガ 宮澤	10:30 美骨盤ストレッチ 10:50 <20> 11:00 骨盤ダイエットヨーガ 美月	10:30 ピラティス ストレッチ 中島(和)	10:30 骨盤調整 エクササイズ 森田	10:30 美骨盤ストレッチ 10:50 <20> 11:00 カラダほぐし ヨーガ 宮澤
11:30	11:30 朋(1)	11:20 ローラーリラックス	11:30	11:30 阿部(25)		11:30	11:30	
11:40 骨盤 ストレッチ <50> 大門	11:45 B-RAMP<30> 女性限定 河野 12:15【定員20名】	11:40 <20> 広島	11:40 ボールシェイプ 12:00 <20> 鎌田	11:40 太極拳 身体バランス好! 川口	12:00 美月	11:40 エアロウオーク 初級<40> 12:20 小川	11:45 美骨盤 ヨーガ<30> 12:15 平石	12:00 宮澤
12:30	12:30 エアロウオーク 初級<40> MIZUKI	11:50 フラダンス 城谷	12:10 かんたんウオーク <30> 鎌田	12:40	12:15 はじめてエアロ 12:35 <20> ENJOY RAMP<45> 河野	12:30 おすすめレッスン! ZUMBA<50> 木村	12:30 ザ・腹筋<20> 12:50	12:15 B-RAMP<30> 女性限定 河野 12:45【定員20名】
12:40 SボールEX初級 13:00 <20> 木下	13:10	12:50 岩元(16)	12:40 鎌田	12:50 ピラティス ストレッチ<50> 小川	12:50 男性也大歓迎! ENJOY RAMP<45> 河野	 13:20	13:00 ハイローコンボ 初中級<50> 佐々木	13:00 ☆GWスペシャルコラボ☆ マーシャル & ストライク60 
13:10 ハイローコンボ 初中級<50> 佐々木	13:20 ザ・腹筋<20> 13:40 MIZUKI	13:00 ヨーガ 柳玲	12:50 ラテンダンス 宮本	13:40	13:35【定員20名】	13:30 時間変更 はじめてエアロ 13:50 <20>	13:50 HIPHOP ☆ビギナーズチャレンジ☆ この春からダンスデビュー!	13:00 ☆GWスペシャルコラボ☆ マーシャル & ストライク60 
14:00	14:00 おすすめレッスン! アロマストレッチ& リラクゼーション 向山	14:00	14:00 ストレッチ&ボディメイク 14:30 <30> 14:35 HIPHOP	13:50	13:50 シェイプアップ ウオーク 初中級 小川	13:50 ラテンエアロ 初中級 中島(薫)	14:00 ストレッチ&ボディメイク 14:30 <30>	13:50  BRAFT松田&励 14:00【定員24名】
14:10 おすすめレッスン! ヨーガ 裕次	15:00 池末(1)	14:10 エアロジョグ 初級<40> 長南	14:35 HIPHOP	14:50	14:50	14:00 ヨーガ 矢部	14:00 ストretch&ボディメイク 14:30 <30>	14:10 骨盤調整ヨーガ 谷口
15:10	15:10	14:50	15:00 HIPHOP	15:00 美骨盤ストレッチ 15:20 <20>	15:00 台帳記入制 ストライク ホクシング初中級<50> 	15:00 MAKO	14:35 HIPHOP ☆ビギナーズチャレンジ☆ この春からダンスデビュー!	15:10 MAKO
15:20 ZUMBA<50>  AKIKO	15:40 <30>	15:00 NEW! B-RAMP<30> 女性限定 長南	15:00 MAKO	15:30 RPBコントロール 相馬	15:30 BRAFT 励 15:50 台帳記入制 グループ・パワー<60> 	15:35	15:10 MAKO	15:10
16:10	15:45 バレエ初級 SAYAKA	15:30	15:35	16:30	16:00 台帳記入制 グループ・パワー<60> 	15:35 MAKO	15:35 MAKO	15:20 エアロジョグ 初級<40> 鎌田
	16:45	15:40 NEW! リンパストレッチ 16:00 <20>	15:45 アロマヨガ 井口		16:30 KENTA 17:00【定員22名】	15:40 バレトン<45>  鎌田	15:45【定員20名】 SボールEX初級 16:05 <20> 木下	16:00
					17:15 ハイローコンボ 中級 上田	16:15 アロマヨガ 井口	16:05 <20> 木下	16:15 グループ・パワー<60> 
18:30 美骨盤 ヨーガ<30> 19:00 平石	18:30 アロマヨガ <50> 井口	18:30 大腰筋 エクササイズ <50> 大門	18:30 エアロウオーク 初級<40> 19:10 田澤	18:30 おすすめレッスン! 骨盤調整ヨーガ <50> 谷口	18:15	16:25 マーシャル ワークアウト<45>  BRAFT 池田 17:20	16:15 アロマヨガ 井口	16:15 グループ・パワー<60> 
19:10 ザ・腹筋<20> 19:30 清水	19:20	19:20	19:15	19:20		17:15 BRAFT 池田 17:20	17:15	17:15【定員22名】
19:40 エアロウオーク 初級<40> 20:20 清水	19:30 ZUMBA<50>  彩	19:30 おすすめレッスン! マーシャル シェイプ 大門	19:35 <20> 田澤	19:30 エアロジョグ 初級<40> 鎌田				
20:30 骨盤エクササイズ 坂本	20:20	19:30 おすすめレッスン! マーシャル シェイプ 大門	19:45 バレトン<45>  鎌田	19:20				
	20:30	20:30	20:30	19:30 エアロジョグ 初級<40> 鎌田				
	ストライク ホクシング初中級<50> 	20:30	20:30	20:10				
	20:30	20:40	20:40	20:25 グループ・パワー<45> 				
	BRAFT 池田 21:20【定員20名】	グループ・パワー<45> 	20:40 ZUMBA<50> 	20:10				
	↑台帳記入制	グループ・パワー<45> 	20:40 ZUMBA<50> 	20:25 グループ・パワー<45> 				
		KENTA 21:25【定員22名】	21:30	21:10【定員22名】				

<今月の休館日>


5日(土)・13日(日)

◎レッスン開始時刻を過ぎての入場は、ご遠慮下さい。
 ◎ ()内の数字は日にちをあらわしています。

代行情報やお店のお得な情報はこちら⇒



おすすめレッスン!...今月のおすすめレッスンです!どなたでも
 お気軽にご参加いただける初級レッスンです♪
 詳細は館内POPをご覧ください!

月	火	水	木	金	土	日	30日(祝)
7:30 NEW 目覚めの ヨガ<50> 大橋			8:00 おはようヨーガ <50> 小梁				
8:20			8:50		NEW		
10:30 NEW フレックスクッション ヨーガ 渡辺	10:30 マットピラティス 南澤	10:30 NEW エンジョイ ファンクショナル<40> 11:10 広島	10:30 NEW 骨盤調整 エクササイズ 森田	10:30 カラダほぐし ヨーガ 宮澤	10:30【定員20名】 美骨盤ストレッチ 10:50 <20> 11:00 骨盤ダイエットヨーガ	10:30 ピラティス ストレッチ 中島(和)	10:30 フレックスクッション ヨーガ 渡辺
11:30	11:30	11:20 NEW ローラーリラックス	11:30	11:30		11:30	11:30
11:40 NEW 骨盤 ストレッチ <50> 大門	11:45 NEW B-RAMP<30> 女性限定 河野 12:15【定員20名】 12:30 エアロウオーク 初級<40> MIZUKI	11:40 <20>広島 11:50 フラダンス 城谷	11:40 ボールシェイプ 12:00 <20>鎌田 12:10 NEW かんたんウオーク <30> 鎌田	11:40 太極拳 身体バランス好! 川口	12:00 美月 12:10 台帳記入制 B-RAMP<30> 女性限定 河野	11:40 エアロウオーク 初級<40> 12:20 小川 12:30 NEW ZUMBA<50> 木村	11:40 SボールEX 初級 12:00 <20>木下 12:10 エンジョイ RAMP<45> 河野
12:30	12:30	12:50	12:40 鎌田	12:40 NEW ピラティス ストレッチ<50> 小川	12:40【定員20名】 12:50 NEW ENJOY RAMP<45> 河野	12:55 13:10 ヨーガ 裕次	12:55
12:40 NEW SボールEX 初級 13:00 <20>木下	13:10	13:00 ヨーガ 柳玲	12:50 ラテンダンス 宮本	13:40 シェイプアップ ウオーク 初級 小川	13:35【定員20名】 13:50 ラテンエアロ 初級 中島(薫)	13:10 NEW 13:20 NEW 13:30【定員20名】 美骨盤ストレッチ 13:50 <20>	13:10 ヨーガ 裕次
13:10 NEW ハイローコンボ 初中級<50> 佐々木	13:20 NEW ザ・腹筋<20> 13:40 MIZUKI	14:00	13:50	13:50 ウオーク 初級 小川	14:50 15:00【定員20名】 美骨盤ストレッチ 15:20 <20> 15:30 NEW RPBコントロール	13:30【定員20名】 美骨盤ストレッチ 13:50 <20>	13:10 ヨーガ 裕次
14:00	14:00 NEW アロマストレッチ& リラクゼーション 向山	14:10 エアロジョグ 初級<40> 長南	14:00 ストレッチ&ボディメイク 14:30 <30> 14:35 HIPHOP	14:50 15:00【定員20名】 美骨盤ストレッチ 15:20 <20> 15:30 NEW RPBコントロール	14:50 15:00 台帳記入制 ストライク ホクシング 初中級<50>  BRAFT 励 15:50 池田(28)	14:00 ヨーガ 矢部	14:10 エアロジョグ 初級<40> 鎌田
14:10 NEW ヨーガ 裕次	15:00	14:50	14:35 HIPHOP	15:00【定員20名】 美骨盤ストレッチ 15:20 <20> 15:30 NEW RPBコントロール	15:00 台帳記入制 ストライク ホクシング 初中級<50>  BRAFT 励 15:50 池田(28)	15:00	14:20 エアロジョグ 初級<40> 鎌田
15:10	15:10	15:00 骨盤エクササイズ& リンパトリートメント 長南	15:35	15:30 NEW RPBコントロール	15:00 台帳記入制 ストライク ホクシング 初中級<50>  BRAFT 励 15:50 池田(28)	15:10	15:10 台帳記入制 グループ・パワー<60> 
15:20 NEW ZUMBA<50>  AKIKO	15:40 <30> 15:45 NEW バレエ初級 SAYAKA	16:00	アロマヨガ 井口	16:30 相馬	16:00 台帳記入制 グループ・パワー<60>  KENTA 17:00【定員22名】 17:15 NEW ハイローコンボ 中級	15:30 <20> 15:40 パレトン<45>  鎌田	15:10 台帳記入制 グループ・パワー<60> 
16:10	16:45		井口	16:30 相馬	16:00 台帳記入制 グループ・パワー<60>  KENTA 17:00【定員22名】 17:15 NEW ハイローコンボ 中級	16:25 16:35 マーシャル ワークアウト<45>	16:10【定員22名】 16:25 ZUMBA<50>  AKIKO
NEW					17:15 NEW ハイローコンボ 中級	17:20 BRAFT 池田	16:25 ZUMBA<50>  AKIKO
18:30【定員20名】 美骨盤 ヨーガ<30> 19:00 平石	18:30 アロマヨガ <50> 井口	18:30 NEW 大腰筋 エクササイズ <50> 大門	18:30 エアロウオーク 初級<40> 19:10 田澤	18:30 NEW 骨盤調整ヨーガ <50> 谷口	上田		
19:10 NEW ザ・腹筋<20> 19:30 清水	19:20 19:30 ZUMBA<50>  彩	19:20	19:15 美ボディメイク 19:35 <20> 田澤	19:20	18:15		
19:40 エアロウオーク 初級<40> 20:20 清水	20:20 20:30 NEW ストライク ホクシング 初中級<50>  BRAFT 池田 21:20【定員20名】 台帳記入制	19:30 NEW マーシャル シェイプ 大門	19:45 パレトン<45>  鎌田	19:20			
20:30 骨盤エクササイズ 坂本	20:30 ストライク ホクシング 初中級<50>  BRAFT 池田 21:20【定員20名】 台帳記入制	20:30 グループ・パワー<45>  KENTA	20:30 ZUMBA<50>  彩	19:20			
21:30	台帳記入制	21:25【定員22名】	21:30	19:30 エアロジョグ 初級<40> 鎌田	20:10 20:25 グループ・パワー<45>  YU-KO 21:10【定員22名】		

<今月の休館日>

5日(木)・21日(土)

◎レッスン開始時刻を過ぎての
入場は、ご遠慮下さい。

◎ ()内の数字は日にちを
あらわしています。

代行情報やお店のお得な
情報はこちら⇒

