

月	火	水	木	金	土	日	3日	4日
			8:00 おはよう ホットヨーガ<30> 8:30 岩本					
							9:45 モーニングストレッチ<20>	10:00 ホット リンパストレッチ<45>
10:25 美骨盤☆ラク姿勢<20>	10:00 ホット ナニアロハ<45>	10:00 ホット ヨーガ<45>		9:45 ホット リンパストレッチ<45>	10:30 ホット ボディケア<45>		10:05	10:45
10:45	10:45 佐藤	10:45 井上(佑)		10:30 中島	11:15 森田			
		10:55 ホット ベリーストレッチ<15>				11:00		
		11:10 国松				ホット ヨーガ<45>		
12:30 ホット ローラー<20>		11:15 ホット ベリーダンス<30>		12:00 ホット パワーヨーガ<45>	11:45 ホット ヨーガ<45>	11:45 矢部		12:00 ホット パワーヨーガ<45>
12:50		11:45 国松		12:45 井上(佑)	12:30 成松	12:30 ホット ローラー<20>	12:20 ヨーガwith フレックスクッション<30>	12:45 井上(佑)
	12:30 ホット ローラー<20>					12:50	13:00 ホット ボディケア<45>	
	12:50		13:00 ホット ボディケア<45>			13:00 ホット ヨーガ<45>	13:45 森田	
	13:00 ホット リンパストレッチ<30>		13:45 森田	14:10 ホット フレックスクッション<20>	14:10 ホット ヨーガwith フレックスクッション<30>	14:40		14:10 ホット フレックスクッション<20>
	13:30 山下			14:30				14:30
	13:40			14:40 ホット 骨盤ストレッチ<45>				14:40 ホット 骨盤ストレッチ<45>
14:10 ホット□ ヨーガ<30>	14:25 山下			15:25 坂本			15:20 <イベント> パワー&シェイプ<30>	15:25 坂本
14:40 アサミ		15:10 ヨーガwith フレックスクッション<30>	15:30 ウエストシェイプ<20>	15:35 美骨盤☆ラク姿勢<20>			15:50	15:35 ホットヨーガ
14:50 ホット ウェーブストレッチ<30>		15:40	15:50	15:55			16:00 ホット フレックスヨー<45>	16:05 坂本
15:20 中川(佳)		15:50 THE・トレーニング<30>				17:00 ホット フレックスヨー<45>	16:45 渡辺(美)	
		16:20				18:30 ウエストシェイプ<20>		17:50 ホット ストレッチ<20>
18:30 ホット□ 骨盤ストレッチ<30>		18:45	19:00 ルーシーダットン ~タイ式ヨーガ~<45>	18:50 ウエストシェイプ<20>	18:50	17:55 ウエストシェイプ<20>	18:00 ヨーガ<30>	18:20 ウエストシェイプ<20>
19:00 坂本	19:15 ホット ヨーガ<30>	19:30 Rie	19:45 井本	19:10	19:00 ホット ストレッチ<20>	18:15	18:30 池末	18:40
	19:45 池末		20:00 ホット 骨盤ストレッチ<30>	19:20 ホット ストレッチ<20>	<今月の休館日> 5日(土)・16日(水) ※ホットエクササイズは水着でのご参加はご遠慮いただいております。 ※レッスンは開始5分以降の入場は、ご遠慮下さい。※水道橋店は、全てのレッスンで台帳記入を頂いております。定員を超えてのレッスン参加は安全管理上お断りしておりますので、予めご了承ください。 ※定員数につきましては水道橋店までお問合せください。			
	19:55 ウエストシェイプ<20>		20:30 井本	19:40				
	20:15							
	20:25 ホット フレックスクッション<20>							
	20:45							

月	火	水	木	金	土	日	30日(月)
			8:00 時間変更 おはよう ホットヨーガ<30> 8:30 岩本				
10:25 美骨盤☆ラク姿勢 <20>	10:00 ホット ナニアロハ <45>	10:00 ホット ヨーガ<45>		9:45 ホット リンパストレッチ <45> 10:30 中島	10:30 時間変更 ホット ボディケア <45>		10:25 美骨盤☆ラク姿勢 <20>
10:45	10:45 佐藤	10:45 井上(佑)			11:15		10:45
		10:55 ホット ベリーストレッチ<15> 11:10 国松				11:00	
12:30 ホット ローラー<20>		11:15 ホット ベリールダンス<30> 11:45 国松		12:00 ホット パワーヨーガ <45> 12:45 井上(佑)	11:45 ホット ヨーガ<45>	11:45 矢部	12:30 ホット ローラー<20>
12:50					12:30 成松	12:30 NEW	12:50
	12:30 ホット ローラー<20>					ホット ローラー<20> 12:50	
	12:50		13:00 ホット ボディケア <45> 13:45 森田			13:00	
	13:00 ホット リンパストレッチ<30> 13:30 山下			14:10 ホット フレックスクッション<20> 14:30	14:10 ヨーガwith フレックスクッション<30> 14:40	ホット ヨーガ<45> 13:45 Asako	14:10 ホット□ ヨーガ<30> 14:40 アサミ
14:10 ホット□ ヨーガ<30>	14:25 山下			14:40 ホット 骨盤ストレッチ <45> 15:25 坂本			14:50 ホット ウェーブストレッチ<30> 15:20 中川(佳)
14:40 アサミ		15:10 ヨーガwith フレックスクッション<30>	15:30 NEW ウエストシェイプ <20>	15:35 美骨盤☆ラク姿勢 <20>			15:30 イベント ウエストシェイプ <20> 15:50
14:50 ホット ウェーブストレッチ<30> 15:20 中川(佳)		15:40 THE・トレーニング <30>	15:50	15:55			
		16:20				17:00 ホット フレックスヨーガ <45> 17:45 渡辺(美)	17:50 ホット□ ヨーガ<30> 18:20 坂本
18:30 NEW ホット□ 骨盤ストレッチ<30> 19:00 坂本		18:45	19:00 ルーシーダットン ~タイ式ヨーガ~ <45> 19:45 井本	18:50 時間変更 ウエストシェイプ <20> 19:10	18:50	17:55 NEW ウエストシェイプ <20> 18:15	18:30 ホット□ 骨盤ストレッチ<30> 19:00 坂本
19:15 NEW ヨーガ<30>	19:15 時間変更 ホット ヨーガ<30> 19:45 上甲	ホット 骨盤ストレッチ aroma<45> 19:30 Rie		19:20 時間変更 ホット ストレッチ<20> 19:40	19:00 ホット ストレッチ<20> 19:20		
19:45 池末	19:55 ウエストシェイプ <20> 20:15		20:00 ホット 骨盤ストレッチ<30> 20:30 井本		<今月の休館日> 5日(木)・16日(月)		
	20:25 ホット フレックスクッション<20> 20:45				※ホットエクササイズは水着でのご参加はご遠慮 いただいております。 ※レッスン開始5分以降の入場は、ご遠慮下 さい。※水道橋店は、全てのレッスンで台帳記入 を頂いております。定員を超えてのレッスン参加 は安全管理上お断りしておりますので、予めご 了承ください。 ※定員数につきましては水道橋店までお問合せ ください。		