

Lesson Schedule 2022年7月

	(月)		(火)		(水)		(金)		(土)		(日)	
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
9:30	Slow Stretch15 ◀9:30-9:45		Slow Stretch15 ◀9:30-9:45								Beat Box30 9:30-10:00 高山英士	
10:00	PRIMEヨガ45 10:00-10:45 村川寛子		ZUMBA45 10:00-10:45 Ellie		PRIMEヨガ60 9:45-10:45 FUKI		骨盤調整ストレッチ 10:00-10:45 鈴木真由美		PRIMEヨガ45 10:00-10:45 大澤真希		エアロダンス45 10:15-11:00 高山英士	
10:30											PRIMEヨガ45 10:15-11:00 KAORU	
11:00	HIPHOP45 11:15-12:00 Yo-Co.M		Group Centergy45 11:15-12:00 原恭香		ピラティス45 11:15-12:00 宮城美由紀		Group Centergy60 11:10-12:10 仲原敏子		Group Power60 11:10-12:10 井上元気		コアヨガ45 11:30-12:15 多田文絵	
11:30		小顔フェイシャルヨガ45 11:30-12:15 原恭香									Group Power60 11:30-12:30 井上元気	
12:00											Group Power60 11:30-12:30 井上元気	
12:30	ピラティス60 12:30-13:30 Mayumi		Group Blast60 12:30-13:30 原恭香		バレエ45 12:30-13:15 山田琴音		Group Centergy45 12:30-13:15 仲原敏子		エアロピギナー45 12:30-13:15 山川美紀		フラダンス45 12:30-13:15 久保妙華	
13:00											Group Active60 12:30-13:30 五十嵐敬一	
13:30											デトックスヨガ45 13:00-13:45 竹内典子	
14:00	Group Power45 14:00-14:45 井上元気		オリジナルバレエ45 13:45-14:30 松田空		Group Groove45 14:00-14:45 藤田庄吾		Group Fight45 13:45-14:30 五十嵐敬一		Core Control30 13:45-14:15 原田京		Group Centergy45 14:00-14:45 原恭香	
14:30											Group Fight60 14:15-15:15 齋藤諒	
15:00	Beat Box30 15:00-15:30 齋藤諒						Core Control30 14:45-15:15		エアロダンス45 14:45-15:30 原田京		Group Groove60 15:10-16:10 原恭香	
15:30											Group Blast60 15:45-16:45 齋藤諒	
16:00											Group Blast60 15:45-16:45 齋藤諒	
16:30											Group Fight60 16:30-17:30 藤田庄吾	
17:00											Group Fight60 16:30-17:30 藤田庄吾	
17:30											Group Fight60 16:30-17:30 藤田庄吾	
18:00											Core Control30 17:45-18:15 藤田庄吾	
18:30											Thinking Yoga30 17:45-18:15	
19:00	エアロダンス45 18:45-19:30 渡部真央		ピラティス45 18:45-19:30 青木澄恵		エアロピギナー45 18:45-19:30 NAO		Group Centergy45 18:45-19:30 仲原敏子		エアロダンス45 18:45-19:30 遠藤昌彦		PRIMEヨガ60 18:30-19:30 越智静香	
19:30											Group Fight45 18:45-19:30 五十嵐敬一	
20:00	Group Blast60 20:00-21:00 齋藤諒		Group Fight60 20:00-21:00 藤田庄吾		Group Power60 20:00-21:00 藤田庄吾		ヨガニドラ60 20:00-21:00 越智静香					
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												



- 各レッスン開始15分前よりお並びいただけます
- お並びいただく間は、大声での会話はお控えください
- マスクのご着用をお願い致します

7月イベント

- 3連休限定【むくみ解消ヨガ】  
3日間毎日2本実施!  
7月16日(土)・17日(日)・18日(月)  
岩盤浴『風』の部屋 15:30~16:00  
屋上 18:00~18:45  
会員様は無料  
※岩盤浴ヨガは別途岩盤浴利用料金がかかります  
タオルセットポイントカードと併用可
- 脂肪買取キャンペーン  
エントリー6月24日(金)~8月10日(水)
- 新規のお客様限定 加圧1,000円引き  
7月19日(火)~8月31日(水)
- 加圧体験会  
7月18日(月) 10:00~19:00