

レッスンはご予約制になります。
お電話もしくは、4階フロントにて承っております。

	月			火			水			木				
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA		
10:00	ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操				
10:30	かんたんエアロ30 (陣内)		10:30~11:10 (10:25迄受付可能) アクアエクササイズ 40 (嶋崎)	10:30~11:30 足もみ&ヨガ60 (森谷)	10:45~11:15 週替わりプログラム	10:30~11:30 平泳ぎ・クロール <4泳法会員のみのみ> (竹内)	10:30~11:20 ハランス ユーティネーション50 (畠山)	11:00~12:00 (10:50迄受付可能) 目覚めスッキリヨガ60 (Kaname)	10:30~11:00 (10:25迄受付可能) 水中ウォーク30 (竹内)	10:30~11:00 あへあほエアロ30 (川崎)				
11:00			11:20~11:50 初級平泳ぎ (泉) レッスン変更			11:45~12:15 (11:40迄受付可能) ツールde アクアウォーク30			11:10~11:40 スイトレ30 (竹内)			11:00~11:30 ビキナスイム30 (竹内)		
11:15	11:15~12:15 コンディショニングヨガ60 (Junko)	11:30~12:30 (11:20迄受付可能) アロマリラックスヨガ60 (Mao)		11:45~12:30 Rmx 45 (石山)	11:35~12:35 (11:25迄受付可能) テトックスヨガ60 (Mariko)		11:30~12:15 STEP45 (三浦香織)		11:50~12:30 (11:45迄受付可能) アクアミット40 (伊藤)			11:40~12:10 初級青泳ぎ (竹内) レッスン変更		
12:00			12:00~12:30 (11:55迄受付可能) 水中運動30 (陣内)			12:30~13:00 初級クロール (泉) レッスン			12:15~13:00 (12:05迄受付可能) リフレッシュフローヨガ45 (竹内)			12:20~13:05 (12:15迄受付可能) アクアダンス45 (平川) レッスン変更		
12:30	12:30~13:20 エアロ50 (賀数)	12:45~13:30 (12:35迄受付可能) ひきしめヨガ45 (Kao)	12:45~13:15 (12:40迄受付可能) アクアバレエエクササイズ30 (上條)	12:45~13:15 エアロ30 (西)	12:50~13:35 (12:40迄受付可能) ユンヤヨガ45 (Nozomi)	13:10~13:40 (13:05迄受付可能) アクアエクササイズ30 (竹内) 時間変更	12:30~13:30 健美操60 (竹中)		12:45~13:15 スキルアップスイム30 (伊藤)			12:20~13:05 (12:15迄受付可能) アクアダンス45 (平川)		
13:00				13:25~14:05 エアロ40+ (西)	13:50~14:50 (13:40迄受付可能) カラダが硬い方のためのヨガ60 (Moana)	13:50~14:20 初級ハタヨガ (竹内) レッスン	13:45~14:30 ZUMBA 45 (岩岬)		13:20~14:05 (13:10迄受付可能) アロマリラックスヨガ45 (Yukiko)			13:15~14:05 姿勢改善50 ~ウェーブリング~ (五郎部)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) ムリハリボディヨガ45 (Hiro)	13:15~14:00 (13:10迄受付可能) フィンスイム45 (竹内) 時間変更
14:00	Rmx 60 (中安)	13:45~14:45 (13:35迄受付可能) リンパドレナージュ60 (Kao)	13:30~14:10 ワンポイントスイム40 ~25Mプール~			14:30~15:15 (14:25迄受付可能) フィンスイム45 (佐藤) 時間変更			13:30~14:30 ハタフライクロール <4泳法会員のみのみ> (伊藤)			14:15~15:00 パランス改善45 ~バーレッスン~ (吉川)	14:30~15:00 コアスリム30 (上條)	
18:00				14:20~15:20 ベーシックバレエ60 (上條)										
18:20	18:20~18:50 パランスボール30 (桑原)	18:30~19:30 (18:20迄受付可能) ダイエットワークヨガ60 (Chihiro)	18:45~19:15 (18:40迄受付可能) アクアエクササイズ30 (植村)	18:15~19:05 マンテナンスヨガ50 (木下)	18:15~19:00 (18:05迄受付可能) エレガントヨガ45 (Rioka)	18:30~19:00 初級クロール (森竹) レッスン変更	18:30~19:30 リラックスヨガ60 (Mao)	18:30~19:15 (18:20迄受付可能) テトックス美腸ヨガ45 (Moana)	18:30~19:00 (18:25迄受付可能) アクアエクササイズ30 (竹内)	18:30~19:30 シェイプフローヨガ60 (木下)	18:30~19:15 (18:20迄受付可能) ビューティー スタイルヨガ45	18:40~19:20 ビキナスイム40 (森竹)		
19:00	19:05~19:35 (18:00より5階シムにて予約開始) CORE 30 (森竹)		19:30~20:00 初級クロール (植村) レッスン変更	19:15~20:15 ZUMBA 60 (石山)	19:15~20:00 (19:05迄受付可能) アナミック 青盤ヨガ45 (齋藤)	19:05~20:05 マスターズライフ (森竹)			19:15~19:55 水慣れスイム40+ (佐藤)					
20:00	19:50~20:50 fight 60 (桑原)	19:45~20:45 (19:35迄受付可能) 小顔美人ヨガ60 (Harr)			20:15~21:15 (20:05迄受付可能) 経絡ヨガ60 (富樫)	20:15~21:15 平泳ぎ・クロール <4泳法会員のみのみ> (森竹)			19:45~20:15 (18:00より5階シムにて予約開始) CORE 30 (植村)	19:30~20:30 (19:20迄受付可能) Heatワークヨガ60 (森谷)	19:30~20:30 (19:20迄受付可能) 四季ヨガ60 (Rioka)	19:30~20:15 (19:25迄受付可能) フィンスイム45		
21:00									20:45~21:30 (20:35迄受付可能) くびれ美人+αヨガ45 (Harr)	20:45~21:30 (20:35迄受付可能) 快眠リラックスヨガ45				

	金			土			日		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	ラジオ体操						ラジオ体操		
10:30	fight 45 (桑原)		10:30~11:00 (10:25迄受付可能) かんたんアクア30 (竹内)	10:45~11:45 Rmx 60 (三浦香織)	11:00~12:00 (10:50迄受付可能) 陰陽フローヨガ60 (富樫)	11:30~12:00 水慣れスイム30 (佐藤)	10:30~11:00 リンパストレッチ30 (川壑)		
11:00			11:15~11:45 初級クロール (竹内) レッスン変更			12:15~12:45 スキルアップスイム30 (佐藤)	11:10~12:10 ウェーブリング60 (湊)	11:30~12:00 週替わりプログラム	11:45~12:15 (11:40迄受付可能) ツールde アクアウォーク30 (植村)
11:40	11:40~12:25 ホテイワークヨガ45 (木下)	12:45~13:30 (12:35迄受付可能) ホテイワークヨガ45 (木下)	12:10~12:50 (12:05迄受付可能) アクアピクス40 (鈴木)	12:00~13:00 エナジーフローヨガ60 (木下)	12:15~13:15 (12:05迄受付可能) ベーシックヨガ60 (畠山)	13:00~14:00 青泳ぎ・クロール <4泳法会員のみのみ> (森竹)			12:30~13:00 初級青泳ぎ (森竹) レッスン変更
12:00				13:15~13:45 パランスボール30 (植村)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) リフレッシュフローヨガ45 (Moana)	14:15~14:55 (14:10迄受付可能) ウォークヨガ40 (平川)	12:25~13:15 カラダずつきヨガ50 (湊)		13:15~13:45 スキルアップスイム30 (森竹)
13:00			13:00~14:00 クロール <4泳法会員のみのみ> (竹内)	14:00~14:50 青竹ホテイワーク50 (森谷)			13:30~14:30 ZUMBA 60 (三浦香織)		14:00~14:45 (13:55迄受付可能) フィンスイム45 (植村)
13:40	13:40~14:00 ウェストスリム20 (岩岬)	13:45~14:30 (13:35迄受付可能) ベーシックヨガ45 (Nozomi)		15:10~15:55 体調改善体操45 (高橋 渉)	15:45~16:45 (15:35迄受付可能) Heatワークヨガ60 (Mizuho)	15:15~16:15 マスターズライフ (森竹)			14:50~15:50 (14:40迄受付可能) 陰ヨガ60 (三浦)
14:00				16:10~17:10 ピラティス60 (Keiko)	17:00~18:00 (16:50迄受付可能) 快眠 リラックスヨガ60 (Mizuho)		13:30~14:30 ZUMBA 60 (三浦香織)		
18:00									
18:30	18:30~19:15 ZUMBA 45 (三浦瑞江)	18:30~19:30 (18:20迄受付可能) アロマリラックスヨガ60 (五郎部)	18:30~19:00 ビキナスイム30 (泉)						
19:00			19:15~19:45 初級青泳ぎ (泉) レッスン変更	19:30~20:30 Rmx 60 (Ryo)					
19:30	19:30~20:30 Rmx 60 (Ryo)	19:45~20:30 (19:35迄受付可能) ムリハリボディヨガ45							
20:00									
20:40	20:40~21:10 インテグレートド ハワーストレッチ30 (Ryo)	20:45~21:30 (20:35迄受付可能) リフレッシュフローヨガ45 (Chihiro)							

3階HOTスタジオ週替わりプログラム

- ☆火曜日
- 3日 体幹トレーニング
 - 17日 ホットストレッチ
 - 24日 体幹トレーニング
 - 31日 ホットストレッチ
- ☆日曜日
- 1日 体幹トレーニング
 - 8日 ホットストレッチ
 - 15日 体幹トレーニング
 - 22日 ホットストレッチ

ホットカット会員様へ

ホットスタジオの週替わりなど30分のレッスンを受講される際も、チケットが1枚消化されますので、ご注意ください。
AQUAレッスン・フィンスイム・HOTヨガはご予約制となっております。
なお、HOTスタジオは、予約不要で全会員様が受講可能です。(ヨガマットに敷くバスタオルをお持ちください)

TEL 011-252-1251 (お電話は10:00~閉館30分前まで)

JULY							7
S	M	T	W	T	F	S	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					