

	月			火			水			木		
	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操		
11:00	10:30~11:00 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)	10:50~11:20 週替わりプログラム	10:30~11:30 ハタライ+キロール <4泳法会員のみのみ> (竹内)	10:30~11:15 ハランス コーディネート45 (島山)		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)		11:00~11:30 ビギナーズスイム30 (竹内)
12:00	11:15~12:15 コデパコンゴヨガ60 (Junko)	11:30~12:30 (11:20迄受付可能) リンパドレナージュ30 (Mao)	11:30~12:15 スキルアップスイム45 (伊藤)	11:45~12:30 RMX45 (石山)	11:35~12:35 (11:25迄受付可能) デトックスヨガ60 (Mariko)	11:45~12:15 (11:40迄受付可能) ツルde アコアワーク30 (竹内)	11:30~12:15 STEP45 (三浦香織)		11:10~11:40 スイート30 (竹内)	11:00~12:00 (10:50迄受付可能) ハランス+α30 (平川)		11:40~12:10 初級青泳ぎ (竹内)
13:00	12:30~13:20 エアP50 (賀数)	12:45~13:30 (12:35迄受付可能) ひきしめヨガ45 (酒井)	12:30~13:00 (12:25迄受付可能) 水中運動30 (伊藤)	12:45~13:15 エアP30 (西)	12:50~13:35 (12:40迄受付可能) 陰陽ヨガ45 (酒井)	12:20~12:50 初級キロール (泉)	12:30~13:30 健美操60 (竹中)		12:00~13:00 (11:50迄受付可能) エクササイズ30 (上條)	12:00~13:00 ピラティス60 (Keiko)	12:20~12:50 ホットストレッチ	12:20~13:05 (12:15迄受付可能) アクアダンス45 (平川)
14:00	13:30~14:30 RMX60 (中安)	13:45~14:45 (13:35迄受付可能) アロマリフレッシュ60 (Kao)	13:15~13:45 初級平泳ぎ (伊藤)	13:25~14:05 エアP40+ (西)	13:50~14:35 (13:40迄受付可能) ダイエットハワーク45 (Moana)	13:00~13:30 (12:55迄受付可能) アクアエクササイズ30 (竹内)	13:45~14:30 ZUMBA (岩岬)		13:20~14:05 (13:10迄受付可能) アロマリフレッシュ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) リハハワーク45 (Hiro)	13:20~14:05 (13:15迄受付可能) フィニッシュ45 (竹内)
18:00	18:20~18:50 ハランスホール30 (桑原)	18:30~19:30 (18:20迄受付可能) ダイエットハワーク60 (Chiharu)	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 メンテナンスヨガ50 (木下)	18:15~19:00 (18:05迄受付可能) むくみスッキリ 美脚ヨガ45 (Mao)	18:30~19:00 初級キロール (森竹)	18:30~19:30 リラクソヨガ60 (Mao)		18:15~19:00 (18:05迄受付可能) 陰陽ヨガ45 (酒井)	18:30~19:15 (18:20迄受付可能) ビューティー スタイルヨガ45 (五郎部)	18:40~19:20 ビギナーズスイム40 (森竹)	
20:00	19:05~19:35 CORE30 (森竹)	19:45~20:45 (19:35迄受付可能) 小顔美人ヨガ60 (Harr)	19:30~20:00 初級キロール (植村)	19:15~20:15 ZUMBA60 (石山)	19:15~20:00 (19:05迄受付可能) アトミック 骨盤ヨガ45 (齋藤)	19:05~20:05 マスターズライフ (森竹)	19:45~20:15 CORE30 (植村)		19:15~20:15 (19:05迄受付可能) Heatハワーク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) フィニッシュ45 (森竹)	
21:00	19:50~20:50 fight60 (泉)	20:45~21:30 (20:35迄受付可能) ベージュヨガ45 (五郎部)			20:15~21:15 (20:05迄受付可能) リンパドレナージュ60 (Airi)	20:15~21:15 ハタライ+キロール <4泳法会員のみのみ> (森竹)			20:30~21:15 (20:20迄受付可能) くびれ美人+α30 (Harr)	20:45~21:30 (20:35迄受付可能) ベージュヨガ45 (五郎部)		

	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操		
11:00	10:30~11:15 週替わり プログラム (右端に参照)		10:30~11:00 (10:25迄受付可能) かんたんエアロ30 (竹内)
12:00	11:30~12:15 ボディワークヨガ45 (木下)	11:15~12:15 (11:05迄受付可能) アロマリフレッシュ60 (Kaname)	11:15~11:45 初級キロール (竹内)
13:00	12:40~13:20 ハランスホール40 (竹中)	12:30~13:15 (12:20迄受付可能) ボディワークヨガ45 (木下)	12:10~12:50 (12:05迄受付可能) アクアピクス40 (鈴木)
14:00	13:40~14:00 ウエストスリム20 (岩岬)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) ベージュヨガ45 (Nozomi)	13:00~14:00 青泳ぎ+キロール <4泳法会員のみのみ> (竹内)
18:00	18:30~19:15 ZUMBA45 (三浦瑞江)	18:30~19:30 (18:20迄受付可能) アロマリフレッシュ60 (五郎部)	18:30~19:00 ビギナーズスイム30 (泉)
19:00			19:15~19:45 初級青泳ぎ (泉)
20:00	19:30~20:30 RMX60 (Ryo)	19:45~20:30 (19:35迄受付可能) リハハワーク45 (Harr)	
21:00	20:40~21:10 インテグレイテッド ハワークスストレッチ30 (Ryo)	20:45~21:30 (20:35迄受付可能) 快眠リラクソヨガ45 (Kaori)	

	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00			
11:00	10:45~11:45 RMX60 (三浦香織)	11:00~12:00 (10:50迄受付可能) 陰陽ヨガ60 (富樫)	10:30~11:15 (10:25迄受付可能) アクアスイム45 (野口)
12:00	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) 体質改善ヨガ60 (Airi)	11:30~12:00 水慣れスイム30 (廣島)
13:00	13:15~13:45 ハランスホール30 (植村)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) リフレッシュヨガ45 (Moana)	13:00~14:00 平泳ぎ+キロール <4泳法会員のみのみ> (森竹)
14:00	14:00~14:50 青竹ボディメイク50 (森谷)		14:15~14:55 (14:10迄受付可能) ウォークヨガ40 (平川)
15:00	15:10~15:55 体調改善体操45 (高橋 渉)		15:15~16:15 マスターズライフ (森竹)
16:00	16:10~17:00 巡りヨガ50 (川埜)	15:45~16:45 (15:35迄受付可能) Heatハワーク60 (Mizuho)	
17:00		17:00~18:00 (16:50迄受付可能) 快眠 リラクソヨガ60 (Mizuho)	
18:00	18:15~19:15 RMX60 (川埜)		

	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00			
11:00	10:30~11:00 リンパドレナージュ30 (川埜)		
12:00	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) ツルde アコアワーク30 (植村)
13:00	12:25~13:15 カラダすっきりヨガ50 (湊)	12:15~13:15 (12:05迄受付可能) ベージュヨガ60 (島山)	12:30~13:00 初級青泳ぎ (森竹)
14:00	13:30~14:30 ZUMBA60 (三浦香織)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) リハハワーク45 (Kaname)	13:15~13:45 スキルアップスイム30 (森竹)
15:00		14:50~15:50 (14:40迄受付可能) 陰ヨガ60 (三浦)	14:00~14:45 (13:55迄受付可能) フィニッシュ45 (植村)

3階HOTスタジオ週替わりプログラム

5階スタジオレッスン 金曜日 週替わり

1日・15日・29日 8日・22日
fight45 (桑原) ZUMBA45 (岩岬)

ホットチケット会員様へ

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。AQUALesson・フィニッシュ・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)

DECEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 メンテナンス日	21	22	23 祝日営業
24	25	26	27	28	29	30 短縮営業
31 大晦日(休日)						

2017年12月23日(土)祝日プログラム

STUDIO

10:45~11:45

RM60

(三浦 香織)

12:00~13:00

エナジーフローヨガ60

(木下)

13:15~13:45

バランスボール30

(植村)

14:00~14:50

青竹ボディメイク50

(森谷)

15:10~15:55

体調改善体操45

(高橋 渉)

16:10~17:00

巡りヨガ50

(川埜)

HOT STUDIO

11:00~12:00

(10:50迄受付可能)

陰陽フローヨガ60

(Togashi)

12:15~13:15

(12:05迄受付可能)

体質改善ヨガ60

(Airi)

13:30~14:15

(13:20迄受付可能)

リフレッシュフローヨガ45

(Moana)

14:30~15:30

(14:20迄受付可能)

Pelvicヨガ60

(Harr)

15:45~16:45

(15:35迄受付可能)

しなやかBODYヨガ60

~ヨガブロック~

35名定員

(Mizuho)

AQUA

10:30~11:15

アクアシェイプ45

(Noguchi)

11:30~12:00

水慣れスイム30

(森竹)

12:15~12:45

スキルアップスイム30

(森竹)

13:00~14:00

平泳ぎ+クロール

(4泳法会員のみ)

(森竹)

14:15~14:55

ウォークジョグ40

(Hirakawa)

15:15~16:15

マスターズライフ

(森竹)

 は、ご予約が必要です。

