

の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。

4月 レッスンスケジュール

	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8ヨガ60 (森谷)	時間変更 10:45~11:15 週替わりプログラム	10:30~11:30 青泳ぎ+カロール <4泳法会員のみのみ> (竹内)	10:30~11:20 ハラス コーデネーション50 (轟山)		10:30~11:00 10:25迄受付可能 水中ウォーク30 (竹内)	10:30~11:00 あへほろ7R30 (川崎)		11:00~11:30 ヒキナスイム30 (竹内)
12:00	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 リンパデトックスヨガ60 (Mao)	11:20~11:50 初級平泳ぎ (泉)	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 ワールde アアアアア30 (竹内)	11:30~12:15 STEP45 (三浦香織)		11:10~11:40 スイトレ30 (竹内)	11:15~11:45 STEP30 (川崎)	11:00~12:00 10:50迄受付可能 ハラス+αヨガ60 (平川)	11:40~12:10 初級青泳ぎ (竹内)
13:00	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)	12:00~12:30 11:55迄受付可能 水中運動30 (陣内)	12:45~13:15 エアロ50 (西)	12:50~13:35 12:40迄受付可能 ウインサヨガ45 (Nozomi)	12:20~12:50 初級カロール (泉)	12:30~13:30 健美操60 (竹中)		11:50~12:30 11:45迄受付可能 アアアアア40 (伊藤)	12:00~13:00 Fun★Fun HIPHOP60 (Yuino)	12:20~12:50 ホリストタッチ	12:20~13:05 12:15迄受付可能 アアアアア45 (平川)
14:00	13:30~14:30 RMX60 (中安)	13:45~14:45 13:35迄受付可能 アアアアア60 (Kao)	12:45~13:25 NEW ワンポイントスイム40 ~25Mワール~ (泉)	13:25~14:05 エアロ40+ (西)	13:50~14:50 13:40迄受付可能 カガが硬い方の ためのヨガ60 (Moana)	13:00~13:30 12:55迄受付可能 アアアアア30 (竹内)	13:45~14:30 ZUMBA 45 (岩崎)		13:20~14:05 13:10迄受付可能 アアアアア45 (Yukiko)	13:15~14:05 姿勢改善50 ~ウェープリング~ (五郎部)	13:30~14:15 13:20迄受付可能 アアアアア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 ハラスボール30 (桑原)	18:30~19:30 18:20迄受付可能 タイエイトハローヨガ60 (Chiharu)	18:45~19:15 18:40迄受付可能 アアアアア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 エレガントヨガ45 (Rioka)	18:30~19:00 初級カロール (森竹)	18:30~19:30 リラクソヨガ60 (Mao)		18:30~19:15 18:20迄受付可能 デトックス美腸ヨガ45 (Moana)	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)	18:30~19:30 シェイプフローヨガ60 (木下)	18:40~19:20 ヒキナスイム40 (森竹)
19:00	19:05~19:35 18:00より5階ジムにて 予約開始 CORE 30 (森竹)	19:15~19:35 19:10迄受付可能 小顔美人ヨガ60 (Harr)	19:30~20:00 初級カロール (植村)	19:15~20:15 ZUMBA 60 (石山)	19:15~20:00 19:05迄受付可能 アアアアア45 (斎藤)	19:05~20:05 マスターズライフ (森竹)	19:45~20:15 18:00より5階ジムにて 予約開始 CORE 30 (植村)		19:30~20:30 19:20迄受付可能 Heatハローヨガ60 (森谷)	19:30~20:30 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)	
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 19:05迄受付可能 経絡ヨガ60 (高橋)	20:15~21:15 青泳ぎ+カロール <4泳法会員のみのみ> (森竹)			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 19:20迄受付可能 アアアアア45 (五郎部)		

	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操		
11:00	10:30~11:15 fight 45 (桑原)		10:30~11:00 10:25迄受付可能 かんたんエアロ30 (竹内)
12:00	11:40~12:25 ホテイアークヨガ45 (木下)	11:30~12:30 11:20迄受付可能 アアアアア60 (Kaname)	11:15~11:45 初級カロール (竹内)
13:00	12:40~13:20 ハラスボール40 (竹中)	12:45~13:30 12:35迄受付可能 ホテイアークヨガ45 (木下)	12:10~12:50 12:05迄受付可能 アアアアア40 (鈴木)
14:00	13:40~14:00 ウェストリフト20 (岩崎)	13:45~14:30 13:35迄受付可能 アアアアア45 (Nozomi)	13:00~14:00 ハタライカロール <4泳法会員のみのみ> (竹内)
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	18:30~19:15 ZUMBA 45 (三浦瑞江)	18:30~19:30 18:20迄受付可能 アアアアア60 (五郎部)	18:30~19:00 ヒキナスイム30 (泉)
20:00	19:30~20:30 RMX 60 (Ryo)	19:45~20:30 19:35迄受付可能 アアアアア45 (Harr)	19:15~19:45 初級青泳ぎ (泉)
21:00	20:40~21:10 インテリジェント パワーストレッチ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 (Chiharu)	

	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00			
11:00	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 (高橋)	10:30~11:15 10:25迄受付可能 アクアシェイプ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 アアアアア60 (轟山)	11:30~12:00 水慣れスイム30 (佐藤)
13:00	13:15~13:45 ハラスボール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)	13:00~14:00 カロール <4泳法会員のみのみ> (森竹)
14:00	14:00~14:50 青竹ホテイアーク50 (森谷)		14:15~14:55 14:10迄受付可能 ウォークジョグ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	16:10~17:10 ピラティス60 (Keiko)	15:45~16:45 15:35迄受付可能 Heatハローヨガ60 (Mizuho)	
17:00	時間レッスン インストラクター変更	17:00~18:00 16:50迄受付可能 快眠 リラクソヨガ60 (Mizuho)	
18:00			
19:00	18:15~19:15 RMX 60 (川笠)		

	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:00			
11:00	10:30~11:00 リンパストレッチ30 (川笠)		
12:00	11:10~12:10 ウェープリング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 ワールde アアアアア30 (植村)
13:00	12:25~13:15 かたすつきりヨガ50 (湊)	12:15~13:15 12:05迄受付可能 カガの不調を 整えるヨガ60 (陣内)	12:30~13:00 初級青泳ぎ (森竹)
14:00	13:30~14:30 ZUMBA 60 (三浦香織)	13:30~14:15 13:20迄受付可能 アアアアア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)	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

3階HOTスタジオ週替わり7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
- ☆日曜日
 - 1日 ホットストレッチ
 - 8日 体幹トレーニング
 - 15日 ホットストレッチ
 - 22日 体幹トレーニング
 - 29日 ホットストレッチ

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。
AQUAレッスン・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)

APRIL							4
S	M	T	W	T	F	S	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10 メンテナンス日	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20 メンテナンス日	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30 祝日営業						

2018年4月30日(月)祝日プログラム

STUDIO

10:10~10:20
ラジオ体操

10:30~11:00
かんたんエアロ30
(陣内)

11:15~12:15
巡りヨガ60
(川埜)

12:30~13:20
エアロ50
(賀数)

第1部(20名)
14:00~15:30
第2部(20名)
15:45~17:15
ノンストップレッスン90



(桑原・泉・植村・森竹・岩岬)

HOT STUDIO

11:30~12:30
(11:20迄受付可能)
リンパデトックスヨガ60
(Mao)

12:45~13:30
(12:35迄受付可能)
ひきしめヨガ45
(Kao)

13:45~14:45
(13:35迄受付可能)
アロマリラックスヨガ60
(Kao)

AQUA

10:30~11:10
(10:25迄受付可能)
アクアエクササイズ40
(嶋崎)

11:20~11:50
初級平泳ぎ
(泉)

12:00~12:30
(11:55迄受付可能)
水中運動30
(陣内)

12:45~13:25
ワンポイントスイム40
~25Mプール~
(泉)

春のフレンドイベント

人気の3レッスンを
ノンストップでコラボレーション!!
2部制で定員が20名です!
どちらかの時間を選んで
頂き4階フロントにて予約を
お願いします☆

は、ご予約が必要です。

FITNESS CLUB
LIFESTAGE