

# ～6月 LESSON SCHEDULE～レッスンスケジュール～

| Monday(月)                               |  |   |
|---|--|---|
| STUDIO                                  | HOTSTUDIO                                  | AQUA                                      |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操                    |  |   |
| 10:30～11:00<br>かんたんエアロ30<br>(川笠)        |  | 10:30～11:10<br>アクアエクササイズ40<br>(Shimazaki) |
| 11:15～12:15<br>コンディショニングヨガ60<br>(Junko) | 11:30～12:30<br>リンパデトックスヨガ60<br>(Mao)       | 11:30～12:15<br>スキルアップスイム45<br>(Ito)       |
| 12:30～13:20<br>エアロ50<br>(賀数)            | 12:45～13:30<br>くびれ美人+αヨガ45<br>(Sakai)      | 12:30～13:00<br>水中運動30<br>(Ito)            |
| 13:30～14:30<br>リトモ60<br>(中安)            | 13:45～14:45<br>ダイエット<br>デトックスヨガ60<br>(Kao) | 13:15～13:45<br>初級ハタライ<br>(Ito)            |
| 18:10～18:40<br>バランスボール30<br>(桑原)        | 18:30～19:30<br>ダイエット+αヨガ60<br>(Chiharu)    | 18:45～19:15<br>アキアビス30<br>(植村)            |
| 18:50～19:35<br>ZUMBA45<br>(岩岬)          | 19:45～20:45<br>小顔美人ヨガ60<br>(Harr)          | 19:30～20:00<br>初級背泳ぎ<br>(植村)              |
| 19:50～20:50<br>グループフィット60<br>(桑原)       |  |   |

| Tuesday(火)                               |  |  |
|--|--|--|
| STUDIO                                   | HOTSTUDIO                                    | AQUA   |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操                     |  |  |
| 10:30～11:30<br>足もみ&ヨガ60<br>(森谷)          | 10:50～11:20<br>週替わりプログラム<br>(下記参照)<br>(スタッフ) | 10:30～11:00<br>ツールde<br>アクアウォーク30<br>(竹内)      |
| 11:45～12:30<br>リトモ45<br>(石山)             | 11:35～12:35<br>デトックスヨガ60<br>(Mariko)         | 11:15～12:15<br>平泳ぎ+クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(竹内) |
| 12:45～13:15<br>エアロ30<br>(西)              | 12:50～13:35<br>メリハリボディヨガ45<br>(Sakai)        | 12:20～12:50<br>初級背泳ぎ<br>(泉)                    |
| 13:25～14:05<br>エアロ40+<br>(西)             | 13:50～14:35<br>ビューティーフローヨガ45<br>(Moana)      | 13:00～13:30<br>アクアピクス30<br>(廣島)                |
| 14:20～15:20<br>ベージュハレエ60<br>(上條)         |  | 13:40～14:10<br>初級平泳ぎ<br>(廣島)                   |
| 18:15～19:05<br>ボディ<br>メンテナンスヨガ50<br>(木下) | 18:15～19:00<br>むくみスッキリ<br>美脚ヨガ45<br>(Mao)    | 18:30～19:00<br>初級背泳ぎ<br>(森竹)                   |
| 19:15～20:15<br>ZUMBA60<br>(石山)           | 19:15～20:00<br>アナムミック<br>骨盤ヨガ45<br>(Saito)   | 19:05～20:05<br>マスターズライフ<br>(森竹)                |
|  | 20:15～21:15<br>リンパデトックスヨガ60<br>(Airi)        | 20:15～21:15<br>平泳ぎ+クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(森竹) |

| Wednesday(水)                      |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| STUDIO                            | HOTSTUDIO                                 | AQUA  |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操              |   |   |
| 10:30～11:15<br>ヨガ45<br>(Fuku)     |   | 10:30～11:00<br>水中ウォーク30<br>(竹内)                 |
| 11:30～12:15<br>ステップ45<br>(三浦香織)   |   | 11:10～11:40<br>スイムシェイプ30<br>(竹内)                |
| 12:30～13:30<br>健美操60<br>(竹中)      | 12:00～13:00<br>エクササイズヨガ60<br>(上條)         | 11:50～12:30<br>アクアミット40<br>(Ito)                |
| 13:45～14:30<br>ZUMBA45<br>(岩岬)    | 13:20～14:05<br>リフレッシュフローヨガ45<br>(Yukiko)  | 12:45～13:15<br>スキルアップスイム30<br>(Ito)             |
|                                   | 14:20～15:05<br>アロマリラックスヨガ45<br>(竹内)       | 13:30～14:30<br>背泳ぎ+クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(Ito) |
| 18:30～19:30<br>リラックスヨガ60<br>(Mao) | 18:15～19:00<br>HOTdeピラティス45<br>(Yokoyama) | 18:30～19:00<br>アクアピクス30<br>(植村)                 |
| 19:45～20:45<br>リトモ60<br>(Ryo)     | 19:15～20:15<br>Heatハワーヨガ60<br>(Moriya)    | 19:15～19:55<br>水慣れ40+<br>(植村)                   |
|                                   | 20:30～21:15<br>くびれ美人+αヨガ45<br>(Harr)      |   |

| Thursday(木)                                 |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| STUDIO                                      | HOTSTUDIO                                     | AQUA                                  |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操                        |   |                                       |
| 10:30～11:00<br>あへあほエアロ30<br>(川崎)            | 11:00～12:00<br>バランス+αヨガ60<br>(Hirakawa)       | 11:00～11:30<br>ビギナーズスイム30<br>(竹内)     |
| 11:15～11:45<br>STEP30<br>(川崎)               |   | 11:40～12:10<br>初級クロール<br>(竹内)         |
| 12:00～13:00<br>ピラティス60<br>(Keiko)           | 12:20～12:50<br>ホットストレッチ30<br>(スタッフ)           | 12:20～13:05<br>アクアダンス45<br>(Hirakawa) |
| 13:15～14:05<br>姿勢美人<br>～ウェアリング～<br>(五郎部)    | 13:30～14:15<br>メリハリボディヨガ45<br>(Hiro)          | 13:20～14:00<br>スイート40<br>(廣島)         |
| 14:15～15:00<br>バランス改善45<br>～バーレッスン～<br>(吉川) | 14:30～15:00<br>コアスリム30<br>(上條)                |                                       |
| 18:30～19:30<br>シェイプアップヨガ60<br>(木下)          | 18:30～19:15<br>ビューティー<br>スタイルヨガ45<br>(Gorobe) | 18:30～19:00<br>水慣れスイム30<br>(森竹)       |
| 19:45～20:45<br>グループフィット60<br>(泉)            | 19:30～20:30<br>四季ヨガ60<br>(Rioka)              | 19:15～19:45<br>ビギナーズスイム30<br>(森竹)     |
|   | 20:45～21:30<br>ベージュヨガ45<br>(Gorobe)           |                                       |

| Friday(金)                           |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| STUDIO                              | HOTSTUDIO                                       | AQUA                                       |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操                |   |  |
| 10:30～11:15<br>グループフィット45<br>(桑原)   |   | 10:30～11:00<br>かんたんエアロ30<br>(竹内)           |
| 11:30～12:15<br>ボディワークヨガ45<br>(木下)   | 11:15～12:15<br>アロマリフレッシュヨガ60<br>(Kaname)        | 11:15～11:45<br>初級背泳ぎ<br>(竹内)               |
| 12:40～13:20<br>バランスボール40<br>(竹中)    | 12:30～13:15<br>むくみスッキリ<br>美脚ヨガ45<br>(Kinoshita) | 12:10～12:50<br>アクアピクス40<br>(Suzuki)        |
| 13:40～14:00<br>ウエストスリム20<br>(岩岬)    | 13:30～14:15<br>ビューティー<br>スタイルヨガ45<br>(Kao)      | 13:00～14:00<br>クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(竹内) |
| 18:15～19:00<br>ストレッチヨガ45<br>(AYAKO) | 18:30～19:30<br>アロマリフレッシュヨガ60<br>(Gorobe)        | 18:30～19:00<br>ビギナーズスイム30<br>(泉)           |
| 19:15～20:00<br>ZUMBA45<br>(三浦瑞江)    | 19:45～20:30<br>メリハリボディヨガ45<br>(Harr)            | 19:15～19:45<br>初級クロール<br>(泉)               |
|                                     | 20:45～21:30<br>快眠<br>リラックスヨガ45<br>(Kaori)       |  |

| Saturday(土)                        |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| STUDIO                             | HOTSTUDIO                                | AQUA  |
| 10:45～11:45<br>リトモ60<br>(三浦 香織)    |  | 10:30～11:15<br>アクアシェイプ45<br>(Noguchi)           |
| 12:00～13:00<br>エナジーフローヨガ60<br>(木下) | 11:00～12:00<br>脂肪燃焼ヨガ60<br>(Togashi)     | 11:30～12:00<br>水慣れスイム30<br>(泉)                  |
| 13:15～13:45<br>バランスボール30<br>(植村)   | 12:15～13:15<br>体質改善ヨガ60<br>(Airi)        | 12:15～12:45<br>スキルアップスイム30<br>(森竹)              |
| 14:00～14:50<br>青竹ボディメイク50<br>(森谷)  | 13:30～14:15<br>リフレッシュフローヨガ45<br>(Moana)  | 13:00～14:00<br>ハタライ+クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(森竹) |
| 15:10～15:55<br>体調改善体操45<br>(高橋 渉)  | 15:45～16:45<br>Heatハワーヨガ60<br>(Mizuho)   | 14:15～14:55<br>ウォークジョグ40<br>(Hirakawa)          |
| 16:10～17:00<br>巡りヨガ50<br>(川笠)      | 17:00～18:00<br>快眠<br>リラックスヨガ60<br>(Yoko) | 15:15～16:15<br>マスターズライフ<br>(森竹)                 |
| 18:15～19:15<br>リトモ60<br>(川笠)       |  |   |

| Sunday(日)                          |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| STUDIO                             | HOTSTUDIO                                    | AQUA                                      |
| 10:30～11:00<br>リンパストレッチ30<br>(川笠)  | 11:30～12:00<br>週替わりプログラム<br>(下記参照)<br>(スタッフ) |   |
| 11:10～12:10<br>ウェアリング60<br>(湊)     | 12:15～13:15<br>ベージュヨガ60<br>(Hatakeyama)      | 11:45～12:15<br>ツールde<br>アクアウォーク30<br>(植村) |
| 12:25～13:15<br>カラダすっきりヨガ50<br>(湊)  |  | 12:30～13:00<br>初級クロール<br>(森竹)             |
| 13:30～14:20<br>LaDaFan50<br>(三浦香織) | 13:30～14:15<br>メリハリボディヨガ45<br>(Kaname)       | 13:15～13:45<br>スキルアップスイム30<br>(森竹)        |
|                                    | 15:45～16:45<br>アロマリフレッシュヨガ60<br>(Yoko)       |   |

## ～今月の週替わりプログラム～

ホットスタジオ(3F)  
☆火曜日  
6日 体幹トレーニング  
13日 ホットストレッチ  
27日 体幹トレーニング

☆日曜日  
4日 体幹トレーニング  
11日 ホットストレッチ  
18日 体幹トレーニング  
25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。

初心者クラスとなっております。  
AQUAレッスン(エクササイズ系)とHOTヨガはご予約制となっております。  
ご予約はこちらまで→TEL 011-252-1251  
※赤字が変更箇所となっております。

はHOTヨガスタジオで、全会員コースの方が受講可能レッスンとなっております。男性も受講可能です！ご予約は必要ありません。(ヨガマットに敷くバスタオル、フェイスタオル、お飲み物をお持ちください。)

は4泳法マスター会員のみの受講となります。  
4泳法マスター会員以外の方は受講出来ません。  
今月より4泳法が変更になります！



# ～7月 LESSON SCHEDULE～レッスンスケジュール～

| Monday (月)                              |  |   |
|---|--|---|
| STUDIO                                  | HOTSTUDIO                                  | AQUA                                      |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操                    |  |   |
| 10:30～11:00<br>かんたんエアロ30<br>(陣内)        |  | 10:30～11:10<br>アクアエクササイズ40<br>(Shimazaki) |
| 11:15～12:15<br>コンディショニングヨガ60<br>(Junko) | 11:30～12:30<br>リンパドレナージュ60<br>(Mao)        | 11:30～12:15<br>スキルアップスイム45<br>(Ito)       |
| 12:30～13:20<br>エアロ50<br>(賀数)            | 12:45～13:30<br>くびれ美人+αヨガ45<br>(Sakai)      | 12:30～13:00<br>水中運動30<br>(Ito)            |
| 13:30～14:30<br>リトス60<br>(中安)            | 13:45～14:45<br>ダイエット<br>デトックスヨガ60<br>(Kao) | 13:15～13:45<br>初級平泳ぎ<br>(Ito)             |
| 18:10～18:40<br>バランスホール30<br>(桑原)        | 18:30～19:30<br>ダイエットパワーヨガ60<br>(Chiharu)   | 18:45～19:15<br>アクアピクス30<br>(植村)           |
| 18:50～19:35<br>ZUMBA45<br>(岩岬)          | 19:45～20:45<br>小顔美人ヨガ60<br>(Harr)          | 19:30～20:00<br>初級クロール<br>(植村)             |
| 19:50～20:50<br>グループフィット60<br>(桑原)       |  |   |

| Tuesday (火)                              |  |  |
|--|--|--|
| STUDIO                                   | HOTSTUDIO                                    | AQUA   |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操                     | 10:50～11:20<br>週替わりプログラム<br>(下記参照)<br>(スタッフ) |  |
| 10:30～11:30<br>足もみ&ヨガ60<br>(森谷)          |  | 10:30～11:00<br>ツールde<br>アクアウォーク30<br>(竹内)      |
| 11:45～12:30<br>リトス45<br>(石山)             | 11:35～12:35<br>デトックスヨガ60<br>(Mariko)         | 11:15～12:15<br>平泳ぎ+クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(竹内) |
| 12:45～13:15<br>エアロ30<br>(西)              | 12:50～13:35<br>リハリボディヨガ45<br>(Sakai)         | 12:20～12:50<br>初級クロール<br>(泉)                   |
| 13:25～14:05<br>エアロ40+<br>(西)             | 13:50～14:35<br>ビューティーフローヨガ45<br>(Moana)      | 13:00～13:30<br>アクアピクス30<br>(廣島)                |
| 14:20～15:20<br>パーソナルバレエ60<br>(上條)        |  | 13:40～14:10<br>初級バタフライ<br>(廣島)                 |
| 18:15～19:05<br>ボディ<br>メンテナンスヨガ50<br>(木下) | 18:15～19:00<br>むくみスッキリ<br>美脚ヨガ45<br>(Mao)    | 18:30～19:00<br>初級クロール<br>(森竹)                  |
| 19:15～20:15<br>ZUMBA60<br>(石山)           | 19:15～20:00<br>アナムミック<br>骨盤ヨガ45<br>(Saito)   | 19:05～20:05<br>マスターズライフ<br>(森竹)                |
|  | 20:15～21:15<br>リンパドレナージュ60<br>(Airi)         | 20:15～21:15<br>平泳ぎ+クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(森竹) |

| Wednesday (水)                     |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| STUDIO                            | HOTSTUDIO                                 | AQUA  |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操              |   |   |
| 10:30～11:15<br>ヨガ45<br>(Fuku)     |   | 10:30～11:00<br>水中ウォーク30<br>(竹内)                 |
| 11:30～12:15<br>STEP45<br>(三浦香織)   |   | 11:10～11:40<br>スイムシェイプ30<br>(竹内)                |
| 12:30～13:30<br>健美操60<br>(竹中)      | 12:00～13:00<br>エクササイズヨガ60<br>(上條)         | 11:50～12:30<br>アクアミット40<br>(Ito)                |
| 13:45～14:30<br>ZUMBA45<br>(岩岬)    | 13:20～14:05<br>リフレッシュフローヨガ45<br>(Yukiko)  | 12:45～13:15<br>スキルアップスイム30<br>(Ito)             |
|                                   | 14:20～15:05<br>アロマリラックスヨガ45<br>(竹内)       | 13:30～14:30<br>背泳ぎ+クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(Ito) |
| 18:30～19:30<br>リラックスヨガ60<br>(Mao) | 18:15～19:00<br>HOTdeピラティス45<br>(Yokoyama) | 18:30～19:00<br>アクアピクス30<br>(植村)                 |
| 19:45～20:45<br>リトス60<br>(Ryo)     | 19:15～20:15<br>Heatパワーヨガ60<br>(Moriya)    | 19:15～19:55<br>水慣れ40+<br>(植村)                   |
|                                   | 20:30～21:15<br>くびれ美人+αヨガ45<br>(Harr)      |   |

| Thursday (木)                               |   |                                       |
|--|---|---------------------------------------|
| STUDIO                                     | HOTSTUDIO                                     | AQUA                                  |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操                       |   |                                       |
| 10:30～11:00<br>あへあほエアロ30<br>(川崎)           | 11:00～12:00<br>バランス+αヨガ60<br>(Hirakawa)       | 11:00～11:30<br>ビギナーズスイム30<br>(竹内)     |
| 11:15～11:45<br>STEP30<br>(川崎)              |   | 11:40～12:10<br>初級背泳ぎ<br>(竹内)          |
| 12:00～13:00<br>ピラティス60<br>(Keiko)          | 12:20～12:50<br>ホットストレッチ30<br>(スタッフ)           | 12:20～13:05<br>アクアダンス45<br>(Hirakawa) |
| 13:15～14:05<br>姿勢美人<br>～ウェーブリング～<br>(五郎部)  | 13:30～14:15<br>リハリボディヨガ45<br>(Hiro)           | 13:20～14:00<br>スイム40<br>(廣島)          |
| 14:15～15:00<br>バランス改善45<br>～バーレスン～<br>(吉川) | 14:30～15:00<br>コアスリム30<br>(上條)                |                                       |
| 18:30～19:30<br>シェイプフローヨガ60<br>(木下)         | 18:30～19:15<br>ビューティー<br>スタイルヨガ45<br>(Gorobe) | 18:30～19:00<br>水慣れスイム30<br>(森竹)       |
| 19:45～20:45<br>グループフィット60<br>(泉)           | 19:30～20:30<br>四季ヨガ60<br>(Rioka)              | 19:15～19:45<br>ビギナーズスイム30<br>(森竹)     |
|  | 20:45～21:30<br>パーソナルヨガ45<br>(Gorobe)          |                                       |

| Friday (金)                          |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| STUDIO                              | HOTSTUDIO                                       | AQUA                                       |
| 10:10～10:20<br>ラジオ体操                |   |  |
| 10:30～11:15<br>グループフィット45<br>(桑原)   |   | 10:30～11:00<br>かんたんアクア30<br>(竹内)           |
| 11:30～12:15<br>ボディワークヨガ45<br>(木下)   | 11:15～12:15<br>アロマリフレッシュヨガ60<br>(Kaname)        | 11:15～11:45<br>初級クロール<br>(竹内)              |
| 12:40～13:20<br>バランスホール40<br>(竹中)    | 12:30～13:15<br>むくみスッキリ<br>美脚ヨガ45<br>(Kinoshita) | 12:10～12:50<br>アクアピクス40<br>(Suzuki)        |
| 13:40～14:00<br>ウエストスリム20<br>(岩岬)    | 13:30～14:15<br>ビューティー<br>スタイルヨガ45<br>(Kao)      | 13:00～14:00<br>クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(竹内) |
| 18:15～19:00<br>ストレッチヨガ45<br>(AYAKO) | 18:30～19:30<br>アロマリフレッシュヨガ60<br>(Gorobe)        | 18:30～19:00<br>ビギナーズスイム30<br>(泉)           |
| 19:15～20:00<br>ZUMBA45<br>(三浦瑞江)    | 19:45～20:30<br>リハリボディヨガ45<br>(Harr)             | 19:15～19:45<br>初級背泳ぎ<br>(泉)                |
|                                     | 20:45～21:30<br>快眠<br>リラックスヨガ45<br>(Kaori)       |  |

| Saturday (土)                       |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| STUDIO                             | HOTSTUDIO                                | AQUA   |
| 10:45～11:45<br>リトス60<br>(三浦香織)     |  | 10:30～11:15<br>アクアシェイプ45<br>(Noguchi)            |
| 12:00～13:00<br>エナジーフローヨガ60<br>(木下) | 11:00～12:00<br>脂肪燃焼ヨガ60<br>(Togashi)     | 11:30～12:00<br>水慣れスイム30<br>(泉)                   |
| 13:15～13:45<br>バランスホール30<br>(植村)   | 12:15～13:15<br>体質改善ヨガ60<br>(Airi)        | 12:15～12:45<br>スキルアップスイム30<br>(森竹)               |
| 14:00～14:50<br>青竹ボディメイク50<br>(森谷)  | 13:30～14:15<br>リフレッシュフローヨガ45<br>(Moana)  | 13:00～14:00<br>バタフライ+クロール<br>(4泳法会員のみのみ)<br>(森竹) |
| 15:10～15:55<br>体調改善体操45<br>(高橋 渉)  | 15:45～16:45<br>Heatパワーヨガ60<br>(Mizuho)   | 14:15～14:55<br>ウォークジョグ40<br>(Hirakawa)           |
| 16:10～17:00<br>巡りヨガ50<br>(川笠)      | 17:00～18:00<br>快眠<br>リラックスヨガ60<br>(Yoko) | 15:15～16:15<br>マスターズライフ<br>(森竹)                  |
| 18:15～19:15<br>リトス60<br>(川笠)       |  |  |

| Sunday (日)                         |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| STUDIO                             | HOTSTUDIO                                    | AQUA                                      |
| 10:30～11:00<br>リンパドレナージュ30<br>(川笠) | 11:30～12:00<br>週替わりプログラム<br>(下記参照)<br>(スタッフ) |   |
| 11:10～12:10<br>ウェーブリング60<br>(湊)    |  | 11:45～12:15<br>ツールde<br>アクアウォーク30<br>(植村) |
| 12:25～13:15<br>カラダすっきりヨガ50<br>(湊)  | 12:15～13:15<br>パーソナルヨガ60<br>(Hatakeyama)     | 12:30～13:00<br>初級背泳ぎ<br>(森竹)              |
| 13:30～14:20<br>LaDaFan50<br>(三浦香織) | 13:30～14:15<br>リハリボディヨガ45<br>(Kaname)        | 13:15～13:45<br>スキルアップスイム30<br>(森竹)        |
|                                    | 15:45～16:45<br>アロマリフレッシュヨガ60<br>(Yoko)       |   |

## ～今月の週替わりプログラム～

**ホットスタジオ(3F)**  
 ☆火曜日  
 4日 ホットストレッチ  
 11日 体幹トレーニング  
 18日 ホットストレッチ  
 25日 体幹トレーニング

☆日曜日  
 2日 体幹トレーニング  
 9日 ホットストレッチ  
 16日 体幹トレーニング  
 23日 ホットストレッチ  
 30日 体幹トレーニング

| July |          |    |    |               |    |    |
|------|----------|----|----|---------------|----|----|
| S    | M        | T  | W  | T             | F  | S  |
|      |          |    |    |               |    | 1  |
| 2    | 3        | 4  | 5  | 6             | 7  | 8  |
| 9    | 10       | 11 | 12 | 13            | 14 | 15 |
| 16   | 17<br>祝日 | 18 | 19 | 20<br>メンテナンス日 | 21 | 22 |
| 23   | 24       | 25 | 26 | 27            | 28 | 29 |
| 30   | 31       |    |    |               |    |    |

## 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。

初心者クラスとなっております。  
 AQUAレッスン(エクササイズ系)とHOTヨガはご予約制となっております。  
 ご予約はこちらまで→TEL 011-252-1251  
 ※大文字が変更箇所となっております。

○はHOTヨガスタジオで、全会員コースの方が受講可能レッスンとなっております。男性も受講可能です！ご予約は必要ありません。(ヨガマットに敷くバスタオル、フェイスタオル、お飲み物をお持ちください。)

□は4泳法マスター会員のみの受講となります。  
 4泳法マスター会員以外の方は受講出来ません。

