

	9:00～(20分～30分) ストレッチ	10:30～(45分) 初級プログラム	11:30～(30分) 初級プログラム	13:30～(45分) 初級プログラム	14:30～(60分) 中級プログラム	15:45～(30分) ホットプログラム
1月6日(日)	おはようストレッチ30 村井	初級ステップ45 倉田	楽しく筋トレ30 倉田	村井帆乃香デビュー☆ 初級エアロ45 小杉・村井	中級ステップ60 小杉	マットサイエンス30 小杉
1月13日(日)	機能改善ストレッチ30 吉田(篤)	楽しく筋トレ45 久保	シンプルエアロ30 久保	ペルビックストレッチ45 今井	パワーヨガ60 今井	ホットヨーガ30 今井
1月14日(祝/月) 成人の日 🇯🇵	機能改善 ストレッチポール30 久保	バトルラッシュ45 吉田(篤)	シンプルステップ30 吉田(篤)	リトモス45 東海	ストレッチヨーガ60 東海	ホットヨーガ30 東海
					14:00～14:30 水中ウォーキング30 久保	
1月20日(日)	おはようストレッチ30 村井	初級エアロ45 倉田	楽しく筋トレ30 倉田	初級ステップ45 津田	中級ステップ60 津田	デトックスストレッチ30 津田
1月27日(日)	機能改善ストレッチ30 吉田(篤)	楽しく筋トレ45 久保	シンプルエアロ30 久保	やさしいヨーガ45 池田	ヨーガ道場60 池田	ホットヨーガ30 池田

- ※ プログラム、担当者は予告なく変更することがあります。
- ※ 途中入場、途中退室は危険ですのご遠慮ください。
- ※ 水分(キャップ付のもの)、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- ※ 定員制のクラスはレッスン30分前より整理券を配布します。
- ※ レッスン5分前にスタジオにご入場ください。
- ※ ホットスタジオご利用の際はバスタオル、水分(キャップ付のもの)を必ずご用意ください。

日曜・祝日 営業時間  
8:00～17:00