

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



レッスンスケジュール

月	火	水	木
<p>10:10~10:20 ラジオ体操</p> <p>10:30~11:00 かんたんエアロ30 (陣内)</p> <p>11:15~12:15 コデシヤンゴ60 (Junko)</p> <p>12:30~13:20 エアロ50 (賀数)</p> <p>13:30~14:30 Run 60 (中安)</p> <p>18:20~18:50 ハランスボール30 (桑原)</p> <p>19:05~19:35 M CORE 30 (森竹)</p> <p>19:50~20:50 Might 60 (桑原)</p>	<p>10:10~10:20 ラジオ体操</p> <p>10:30~11:30 足もみ&ヨガ60 (森谷)</p> <p>11:45~12:30 Run 45 (石山)</p> <p>12:45~13:15 エアロ30 (西)</p> <p>13:25~14:05 エアロ40+ (西)</p> <p>14:20~15:20 ペンシクハレ60 (上條)</p> <p>18:15~19:05 マチナスヨガ50 (木下)</p> <p>19:15~20:15 ZUMBA 60 (石山)</p> <p>20:15~21:15 経絡ヨガ60 (富樫)</p>	<p>10:10~10:20 ラジオ体操</p> <p>10:30~11:20 ハランスコーディネーション50 (晶山)</p> <p>11:30~12:15 STEP45 (三浦香織)</p> <p>12:30~13:30 健美操60 (竹中)</p> <p>13:45~14:30 ZUMBA 45 (岩岬)</p> <p>18:30~19:30 リラククスヨガ60 (Mao)</p> <p>19:45~20:15 M CORE 30 (植村)</p> <p>20:45~21:30 20:35迄受付可能 快眠リラックスヨガ45 (Harr)</p>	<p>10:10~10:20 ラジオ体操</p> <p>10:30~11:00 あへあほエアロ30 (川崎)</p> <p>11:15~11:45 STEP30 (川崎)</p> <p>12:00~13:00 Fun★Fun HIPHOP60 (Yuino)</p> <p>13:15~14:05 姿勢改善50 ~ウェープリング~ (五郎部)</p> <p>14:15~15:00 ハランス改善45 ~ハールス~ (吉川)</p> <p>18:30~19:30 シェイプヨガ60 (木下)</p> <p>19:45~20:45 Might 60 (泉)</p>

金	土	日
<p>10:10~10:20 ラジオ体操</p> <p>10:30~11:15 Might 45 (桑原)</p> <p>11:40~12:25 ホデイワークヨガ45 (木下)</p> <p>12:40~13:20 ハランスボール40 (竹中)</p> <p>13:40~14:00 ウェストン20 (岩岬)</p> <p>18:30~19:15 ZUMBA 45 (三浦瑞江)</p> <p>19:30~20:30 Run 60 (Ryo)</p> <p>20:40~21:10 インテグレート ハウズストレッチ30 (Ryo)</p>	<p>10:45~11:45 Run 60 (三浦香織)</p> <p>12:00~13:00 エナジーヨガ60 (木下)</p> <p>13:15~13:45 ハランスボール30 (植村)</p> <p>14:00~14:50 青竹ホデイヨガ50 (森谷)</p> <p>15:10~15:55 体調改善体操45 (高橋 渉)</p> <p>16:10~17:10 ビラティス60 (Keiko)</p> <p>17:25~18:25 Run 60 (川笠)</p>	<p>10:30~11:00 リンハストレッチ30 (川笠)</p> <p>11:10~12:10 ウェープリング60 (湊)</p> <p>12:25~13:15 カラダすっきりヨガ50 (湊)</p> <p>13:30~14:30 ZUMBA 60 (三浦香織)</p> <p>14:50~15:50 陰ヨガ60 (三浦)</p>

3階HOTスタジオ週替わりプログラム

- ☆火曜日
- 5日 体幹トレーニング
 - 12日 ホットストレッチ
 - 19日 体幹トレーニング
 - 26日 ホットストレッチ
- ☆日曜日
- 3日 ホットストレッチ
 - 17日 体幹トレーニング
 - 24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。
AQUALLESSON・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)

