

月	火	水	木		
STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操		
10:30~11:00 かんたんエアロ30 (陣内)			10:30~11:00 あへあへエアロ30 (川崎)		
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) アロマリラクソヨガ60 (Mao)	11:20~11:50 初級平泳ぎ (泉)	11:00~12:00 (10:50迄受付可能) バランス+αヨガ60 (平川)	11:00~11:30 ビギナーズ泳30 (竹内)	
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)	11:15~11:45 STEP30 (川崎)	11:40~12:10 初級背泳ぎ (竹内)	
13:30~14:30 RMX60 (中安)	13:45~14:45 (13:35迄受付可能) リンパドレナージュ60 (Kao)	12:45~13:15 (12:40迄受付可能) アクアエアロサイズ30 (上條)	12:15~13:00 Fun★Fun HIPHOP60 (Yuino)	12:20~13:05 (12:15迄受付可能) アクアダンス45 (平川)	
18:20~18:50 バランスボール30 (桑原)	18:30~19:30 (18:20迄受付可能) タイエフトワーク60 (川壱)	12:30~13:00 初級クロール (泉)	13:15~14:05 姿勢改善50 ~ウェーブリング~ (五郎部)	13:15~14:00 (13:10迄受付可能) フィニッシュ45 (竹内)	
19:05~19:35 (18:00より5階ジムにて 予約開始) CORE 30 (森竹)	19:30~20:00 初級クロール (植村)	13:10~13:40 (13:05迄受付可能) アクアエアロサイズ30 (竹内)	14:15~15:00 バランス改善45 ~バーレッスン~ (吉川)	14:30~15:00 コアスリム30 (上條)	
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)	13:50~14:20 初級パタライ (竹内)	18:30~19:30 シェイプフローヨガ60 (木下)	18:40~19:20 ビギナーズ泳40 (森竹)	
	19:15~20:15 ZUMBA 60 (石山)	14:30~15:15 (14:25迄受付可能) フィニッシュ45 (佐藤)	19:30~20:30 Heatワークヨガ60 (森谷)	19:30~20:15 (19:25迄受付可能) フィニッシュ45 (森竹)	
	18:15~19:05 メンテナンスヨガ50 (木下)	18:30~19:00 初級クロール (森竹)	19:45~20:15 (18:00より5階ジムにて 予約開始) CORE 30 (植村)	20:45~21:30 (20:35迄受付可能) 快眠リラクソヨガ45 (五郎部)	
	19:15~20:00 (19:05迄受付可能) アノミック 骨盤ヨガ45 (齋藤)	19:05~20:05 マスタースライフ (森竹)	20:15~21:15 (20:05迄受付可能) 経絡ヨガ60 (富樫)		
	20:15~21:15 (20:05迄受付可能) 経絡ヨガ60 (富樫)	20:15~21:15 (20:05迄受付可能) 経絡ヨガ60 (富樫)			

金	土	
STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:10~10:20 ラジオ体操		
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)
11:35~12:20 ボディワークヨガ45 (木下)	11:30~12:30 (11:20迄受付可能) 姿勢改善ヨガ60 (上條)	11:15~11:45 初級クロール (竹内)
12:40~13:20 バランスボール40 (竹中)	12:45~13:30 (12:35迄受付可能) ボディメイクヨガ45 (木下)	12:10~12:50 (12:05迄受付可能) アクアワーク40 (鈴木)
13:40~14:00 ウエストスリム20 (岩岬)	13:45~14:30 (13:35迄受付可能) ベジックヨガ45 (Nozomi)	13:00~14:00 青泳ぎ+カール ~4泳法会員のみのみ~ (竹内)
18:30~19:15 ZUMBA 45 (三浦瑞江)	18:15~19:15 (18:05迄受付可能) デトックス美腸ヨガ60 (Moana)	18:30~19:00 ビギナーズ泳30 (泉)
19:30~20:30 RMX 60 (Ryo)	19:30~20:15 (19:20迄受付可能) アロマリラクソヨガ45 (Harr)	19:15~19:45 初級背泳ぎ (泉)
20:40~21:10 インテグレート ワークスストレッチ30 (Ryo)	20:30~21:15 (20:20迄受付可能) リフレッシュフローヨガ45 (Chihiro)	

日		
STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:30~11:00 リンパストレッチ30 (川壱)		
11:10~12:10 ウェーブリング60 (湊)	11:00~12:00 (10:50迄受付可能) 陰陽フローヨガ60 (富樫)	11:30~12:00 水慣れスイム30 (佐藤)
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) アンエイジングヨガ60 (畠山)	12:15~12:45 スキルアップスイム30 (佐藤)
13:30~14:30 ZUMBA 60 (三浦香織)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) ナチュラルフローヨガ45 (Moana)	13:00~14:00 平泳ぎ+カール ~4泳法会員のみのみ~ (森竹)
15:10~15:55 体調改善体操45 (高橋 渉)	15:45~16:45 (15:35迄受付可能) Heatワークヨガ60 (Mizuho)	14:15~14:55 (14:10迄受付可能) ウォークヨガ40 (平川)
16:10~17:10 ピラティス60 (Keiko)	17:00~18:00 (16:50迄受付可能) 快眠 リラクソヨガ60 (Mizuho)	15:15~16:15 マスタースライフ (森竹)

日		
STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:30~11:00 リンパストレッチ30 (川壱)		
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) ツールde アクアワーク30 (植村)
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) カラダの不調を 整えるヨガ60 (陣内)	12:30~13:00 初級背泳ぎ (森竹)
13:30~14:30 ZUMBA 60 (三浦香織)	13:30~14:15 (13:20迄受付可能) マリホボディヨガ45 (Kaname)	13:15~13:45 スキルアップスイム30 (森竹)
15:10~15:55 体調改善体操45 (高橋 渉)	15:45~16:45 (15:35迄受付可能) Heatワークヨガ60 (Mizuho)	14:00~14:45 (13:55迄受付可能) フィニッシュ45 (植村)
16:10~17:10 ピラティス60 (Keiko)	17:00~18:00 (16:50迄受付可能) 快眠 リラクソヨガ60 (Mizuho)	14:50~15:50 (14:40迄受付可能) 陰ヨガ60 (三浦)

3階HOTスタジオ週替わりプログラム

- ☆火曜日
- 7日 体幹トレーニング
 - 14日 ホットストレッチ
 - 21日 体幹トレーニング
 - 28日 ホットストレッチ
- ☆日曜日
- 5日 ホットストレッチ
 - 12日 体幹トレーニング
 - 19日 ホットストレッチ
 - 26日 体幹トレーニング

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)

AUGUST							8
S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

祝日・短縮営業プログラム



8月11日 (土・山の日)

8月13日 (月)

STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
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 (富樫)	★ 10:30~11:15 (10:25迄受付可能) アクアシェイプ 45 (野口)	10:10~10:20 ラジオ体操		
12:00~13:00 エアジョーフロ Yoga 60 (木下)	★ 12:15~13:15 (12:05迄受付可能) アンチエイジングヨガ 60 (畠山)	11:30~12:00 水慣れスイム (佐藤)	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 (森竹)
13:15~13:35 バランスボール30 (植村)	★ 13:30~14:15 (13:20迄受付可能) ナチュラルフローヨガ 45 (Moana)	12:15~12:45 スキルアップスイム30 (佐藤)	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) アロマリラックスヨガ 60 (川埜)	11:20~11:50 初級平泳ぎ (泉)
14:00~14:50 青竹ボテイメイク50 (森谷)	★ 14:30~15:30 (14:20迄受付可能) 深めるヨガ 60 (Mizuho)	13:00~14:00 平泳ぎ+クロール <4泳法会員のみ> (森竹)	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 (竹内)	★ 12:00~12:30 (11:55迄受付可能) 水中運動30 (陣内)
15:10~15:55 体調改善体操45 (高橋 渉)		★ 14:15~14:55 (14:10迄受付可能) ウォークジョグ 40 (平川)	13:30~14:30 RMX 60 (川埜)	★ 13:45~14:45 (13:35迄受付可能) リンパデトックスヨガ 60 (竹内)	12:45~13:25 ワンポイントスイム40 ~25Mプール~ (泉)
16:10~17:10 ピラティス60 (Keiko)		15:15~16:15 マスターズライブ (森竹)			

8月14日 (火)

8月15日 (水)

STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA	STUDIO	HOTSTUDIO	AQUA
10:10~10:20 ラジオ体操		10:30~11:30 バタフライ+クロール <4泳法会員のみ> (竹内)	10:10~10:20 ラジオ体操		
10:30~11:30 足もみ&ヨガ 60 (森谷)	10:50~11:20 ホットストレッチ30 (スタッフ)	★ 11:45~12:15 (11:40迄受付可能) ツールde アクアウォーク30 (竹内)	10:30~11:20 バランス コーディネーション50 (畠山)	★ 11:00~12:00 (10:50迄受付可能) 目覚めスッキリヨガ 60 (Kaname)	★ 10:30~11:00 (10:25迄受付可能) 水中ウォーク30 (竹内)
11:45~12:30 RMX 45 (石山)	★ 11:35~12:35 (11:25迄受付可能) デトックスヨガ 60 (人見)	12:30~13:00 初級クロール (泉)	11:30~12:15 STEP45 (三浦香織)	★ 12:15~13:00 (12:05迄受付可能) リフレッシュフローヨガ 45 (竹内)	11:10~11:40 スイートレ30 (竹内)
12:45~13:15 エアロ30 (西)	★ 12:50~13:35 (12:40迄受付可能) ヴァンヤサヨガ 45 (Nozomi)	★ 13:10~13:40 (12:55迄受付可能) アクアエクササイズ 30 (竹内)	12:30~13:30 健美操60 (竹中)	★ 13:20~14:05 (13:10迄受付可能) アロマリラックスヨガ 45 (Yukiko)	★ 11:50~12:30 (11:45迄受付可能) アクアミット40 (伊藤)
13:25~14:05 エアロ40+ (西)	★ 13:50~14:50 (13:40迄受付可能) カラダが硬い方の ためのヨガ 60 (Moana)	13:50~14:20 初級バタフライ (竹内)	13:45~14:30 ZUMBA FITNESS 45 (岩岬)		12:45~13:15 スキルアップスイム30 (伊藤)
					13:30~14:30 クロール <4泳法会員のみ> (伊藤)

★ は、ご予約になります。