


~Women Only~

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース
8:30														
9:00											8:30-9:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・中島智美		8:30-9:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・吉村佳祐	
9:30														
10:00											9:30-10:30 ミライスクール キッズ 神田理恵・中島智美		9:30-10:30 ミライスクール ジュニア 吉村佳祐・杉田美沙	
10:30	[Web予約 16名]	[5名]	[Web予約 21名]		[Web予約 21名]									
11:00	10:30-11:15 infinity flow RIE	10:50-11:00 ストレッチポール	10:30-11:15 トラディショナルヨーガ Noriko		10:30-11:15 ホットヨーガ ウエストシェイプ MINA				10:30-11:30 REBORNS SCHOOL 塩野 咲希				10:30-11:30 ミライスクール キッズ 吉村佳祐・神田理恵	★登録者限定★ 
11:30	[Web予約 21名]		[Web予約 21名]		[Web予約 21名]			毎月 第三木曜 11:00-12:00 ペビ-体験イベント					[5名]	
12:00	11:35-12:05 ピラティス RIE		11:30-12:15 ピラティス Noriko		11:35-12:20 ホットスタイルピラティス MINA				[Web予約 21名]				11:40-11:50 ウェーブリング	[16名] 11:30-12:20 ウオーキングサークル ランニングサークル
12:30	[Web予約 16名]			[5名]					12:00-12:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ 桜木和美				12:00-12:30 TOBIPPA RIE	12:20-12:50 ボディメイクサークル
13:00	12:30-13:00 TOBIPPA RIE		[Web予約 21名]		[Web予約 16名]				[Web予約 21名]				[Web予約 21名/16名]	[Web予約 16名]
13:30			12:45-13:30 ZUMBA45 Yukky		12:45-13:30 Group Fight 45 NAOYUKI				13:05-13:50 ホットヨーガリセット 冷え-むきみ 桜木和美				12:55-13:40 ピラティス / infinity flow RIE	13:10-13:40 VOLTJUMP MISA
14:00			[Web予約 16名]										14:05-14:50 ピラティス / infinity flow RIE	[Web予約 16名]
14:30	14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵		13:55-14:25 Group Centergy 30 NAOYUKI		14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 榎谷尚之				[Web予約 16名]				14:15-14:45 VOLTJUMP MISA	14:00-14:45 Group Fight 45 TAKESHI
15:00													[Web予約 21名]	[5名]
15:30	15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキユラム		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 大橋優衣		15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキユラム								15:10-15:55 ホットヨーガリセット 隔日 桜木和美	15:05-15:50 ZUMBA45 SEKI
16:00													[Web予約 16名]	[Web予約 21名]
16:30	16:00-17:00 ストリートダンス キッズ Kenya		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキユラム		16:00-17:00 ミライスクール キッズ 飯嶋雄								16:20-17:05 Group Centergy 45 NAOYUKI	16:15-17:00 ホットヨーガ ベーシック 千田佳子
17:00													[Web予約 16名]	[Web予約 21名]
17:30	17:00-18:00 ストリートダンス ジュニア Kenya		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 吉村佳祐									17:25-18:10 Group Fight 45 TAIKI
18:00														
18:30	[Web予約 16名]		[Web予約 21名]		[Web予約 16名]									
19:00	18:40-19:10 Group Fight 30 TAKESHI		18:25-18:55 ピラティス RIE		18:50-19:20 infinity flow HAZUKI									
19:30	[Web予約 16名]		[Web予約 16名]		[Web予約 21名]									
20:00	19:30-20:15 Group Fight 45 TAKESHI		19:15-19:35 ホールドヨガ SAKI		19:40-20:25 ZUMBA45 Fusako									
20:30	[Web予約 16名]		[Web予約 16名]		[Web予約 21名]									
21:00	20:45-21:15 TOBIPPA YUI		20:00-20:30 VOLTJUMP MISA		20:45-21:30 トラディショナルヨーガ 桜木和美									
21:30														
22:00														
23:00														

 マークはバスタオル  マークはシューズが必要なレッスンです。  
 マークは入会後1年未満の方、優先レッスンです。

**【確認事項】**  
 ○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。  
 ○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。  
 ○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。

**【予約方法】**  
**(スタジオプログラム)**  
 ①21日後の同時刻に終了するレッスンから順次予約受付となります。  
 ②1度の予約可能枠は会員種別により異なります。  
 ③レッスンの予約、キャンセルはWEBのみでの受付となります。  
 ④レッスンの無断キャンセルはお控えいただくようお願い申し上げます。  
 ※3回以上続いた場合、予約制限をさせていただきます。

**(ショートプログラム)**  
 実施場所：フリースペース  
 参加受付：レッスン開始5分前よりフリースペースにて先着順  
 定員：5名  
 その他：開始5分前から終了5分後はフリースペースはレッスンにて使用させていただきます。

受付時間：≪平日≫11:00~20:00  
 ≪土・日・祝≫10:00~18:00

## プログラム詳細

クラス名	内容
<b>«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム</b>	
<b>Group Fight</b>	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
<b>Group Centergy</b>	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス
<b>«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>	
<b>トラディショナルヨーガ</b>	伝統的なアーサナを楽しみます
<b>ホットヨーガ・ベーシック</b>	ヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのベーシッククラス
<b>ホットヨーガ・ウェストシェイプ</b>	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締めにも効果的なポーズでウェストシェイプに効果的なクラス
<b>ホットヨーガリセット・肩こり</b>	首・肩・肩甲骨周りをほぐすポーズで肩こり改善に効果的なクラス
<b>ホットヨーガリセット・冷え むくみ</b>	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えやむくみ改善に効果的なクラス
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>	
<b>infinity flow</b>	ピラティスとヨガの動きをもとに音楽に合わせてしなやかに身体を動かすクラス
<b>ピラティス</b>	ピラティスの基本的な動きを組み合わせて、身体のバランスを整えるクラス
<b>ホットスタイルピラティス</b>	5ムーブメント(種目)1フロー (セット) の新感覚ピラティスのクラス
<b>«アクティブ» 全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム</b>	
<b>TOBIPPA</b>	トランポリンを使用し30分間、跳びつばなしのプログラム。アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせたプログラム。シェイプアップ/心肺機能向上/筋力アップ/パフォーマンス向上が見込めます。
<b>VOLTJUMP</b>	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス
<b>VOLTBOX</b>	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
<b>ZUMBA®</b>	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ
<b>«コーディネーション» 様々なエクササイズで身体の調整を行います</b>	
<b>ボールコンディショニング</b>	ストレッチボールを使用し、体幹深部の小さな筋肉を自分の体重を利用して緩ませるクラス
<b>ウェープリング</b>	ウェープリングで筋肉を緩め、姿勢改善・柔軟性の向上・背骨周りの筋肉のハリやコリの改善するクラス
<b>GRID</b>	GRID™で筋膜リリースを行い、血流の増大・関節可動域の拡大・老廃物の除去・筋肉痛の軽減などをするクラス。
<b>コンディショニングボール</b>	コンディショニングボールを使用し、様々な部位の筋肉を緩ませることでセルフボディケアをするクラス