

~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															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30	[Web予約 16名]	[5名]	[Web予約21名]		[Web予約21名]										10:30
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 トリアデショナルヨーガ Noriko		10:30-11:15 ホットヨーガ ウエストシェイブ MINA			毎月 第三木曜 11:00-12:00 ペビ-体験イベント	10:30-11:30 REBORNS SCHOOL 塩野 咲希						11:00
11:30	[Web予約 21名]		[Web予約21名]		[Web予約21名]										11:30
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			[5名]	11:40-11:50 ウェープリング						12:00
12:30	[Web予約 16名]			[5名]											12:30
13:00	12:30-13:00 TOBIPPA RIE		[Web予約 21名]		12:20-12:30 ウェープリング				12:00-12:45 ホットヨーガ ウエストシェイブ 桜木和美						12:30
13:30			12:45-13:30 ZUMBA45 Yukky						[Web予約21名]						13:00
14:00									13:05-13:50 ホットヨーガリセット 冷え-むきみ 桜木和美						13:30
14:30	14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵		[Web予約 16名]		13:55-14:25 Group Centergy 30 NAOYUKI				[Web予約16名]						14:00
15:00									14:15-14:45 VOLTJUMP MISA						14:30
15:30	15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキョラム		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 スポーツがキョラム				15:15-16:15 ミライスクール キッズ 塩野咲希						15:00
16:00															15:30
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 スポーツがキョラム		16:00-17:00 ミライスクール キッズ 飯嶋雄				16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキョラム						16:00
17:00															16:30
17:30	17:00-18:00 ストリートダンス 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				17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之						17:00
18:00															17:30
18:30	[Web予約 16名]		[Web予約 21名]												18:00
19:00	18:40-19:10 Group Fight 30 TAKESHI		18:25-18:55 ピラティス RIE		[Web予約 16名]				18:50-19:20 infinity flow HAZUKI						18:30
19:30	[Web予約16名]		19:15-19:35 ホールドヨガ SAKI		[Web予約 21名]				19:20-19:40 VOLTBOX HAZUKI						19:00
20:00	19:30-20:15 Group Fight 45 TAKESHI		[Web予約16名]		19:40-20:25 ZUMBA45 Fusako				[Web予約 16名]						19:30
20:30	[Web予約 16名]		20:00-20:30 VOLTJUMP MISA		[Web予約21名]				20:05-20:50 Group Fight 45 Fusako						20:00
21:00	20:45-21:15 TOBIPPA YUI		[Web予約 16名]		20:45-21:30 トリアデショナルヨーガ 桜木和美				[Web予約 16名]						20:30
21:30			20:50-21:35 Group Fight 45 MISA						21:10-21:40 infinity flow AKARI						21:00
22:00															21:30
23:00															22:00
															23:00



【奇数週】
ピラティス
【偶数週】
infinity flow

サークル生募集中♪

【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。

👤 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連絡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。

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
«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	
Group Fight	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
Group Centergy	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
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます	
トラディショナルヨーガ	伝統的なアーサナを楽しみます
ホットヨーガ・ベーシック	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
ホットヨーガ・ウェストシェイプ	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
ホットヨーガリセット・肩こり	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
ホットヨーガリセット・冷え むくみ	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
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます	
infinity flow	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
ピラティス	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
ホットスタイルピラティス	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
«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	
TOBIPPA	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。
VOLTJUMP	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
VOLTBOX	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
ZUMBA®	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
«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	
ボールコンディショニング	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
ウェープリング	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
GRID	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。
コンディショニングボール	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