

8月27日(日)

8月29日(火)

8月30日(水)

| スタジオ | フリースペース | 岩盤浴スペース |
|---|---|-----------------------------------|
| 10:15~10:30 モーニングストレッチ15 | | |
| 10:45~11:30 ZUMBA(45min) 石山知子・廣瀬やよい | ジョイントレッスン! 11:00~11:15 お腹シェイプ15 11:25~11:40 カラダ・ほぐす15 11:50~12:05 カラダ・つくる15 12:15~12:30 フレックスクッション15 | |
| 11:45~12:45 Group Fight 60 佐藤彰謙 | | |
| 13:00~13:30 adidas GYM&RUN30 松田暁佳 | 広くなったスタジオで めいっぱい動きましょう! 激走バージョンです! | |
| 13:45~14:45 ヨガ60 平山文彦 | 14:30~14:45 お腹シェイプ15 | 14:00~15:00 ホットヨガ60 matsuko |
| 15:00~15:40 ベリ－シェイプ40 海藤真澄 | 14:55~15:10 adidas GYM&RUN15 15:20~15:35 カラダ・つくる15 | |
| 15:55~16:40 ZUMBA(45min) 海藤真澄 | ダンサー気分コスプレ! いつもより思いきりおしゃれをして 楽しみましょう! 16:40~16:55 カラダ・ほぐす15 17:05~17:20 お腹シェイプ15 17:30~17:45 adidas GYM&RUN15 | |
| 16:55~17:55 Group Power60 松田暁佳・穂元淳・本澤愛未 | | |
| 18:10~18:55 Group Blast 45 井田祥吾 | 新曲発表! | |
| <p>● ……初心者の方でも安心してご参加いただけます。 ● ……定員制プログラム ● ……ビヨンドプログラム ● ……ピジュアルナビ ● ……有料プログラム</p> | | |
| ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | |

| スタジオ | フリースペース | 岩盤浴スペース |
|---|---|-----------------------------------|
| 10:15~10:30 モーニングストレッチ | | |
| 10:40~11:30 エアロ50 馬場聡美 | 10:45~11:00 カラダほぐす15 11:10~11:25 お腹シェイプ15 11:35~11:50 カラダつくる15 | 11:00~12:00 ホットヨガ60 栗林容子 |
| 11:45~12:30 ZUMBA(45min) 馬場聡美 | 12:00~12:15 青竹ピクス15 | |
| 12:45~13:30 バレトン スタンディングフロー45 あなだあやか | バレエの要素を多く取り入れて 行います。 13:15~13:30 お腹シェイプ15 | |
| 13:45~14:45 健美操60 “呼吸法”スペシャル 佐藤TERU | 13:40~14:10 はじめてエアロ30 14:25~14:40 フレックスクッション15 | 体の内外から代謝を 上げましょう 呼吸法プリント付き! |
| 15:00~15:45 リトモス45 廣瀬やよい | 14:50~15:35 Group Fight45 佐藤彰謙 | |
| 16:00~17:00 フロースタイルヨガ60 木下美智子 | 流れるように呼吸と合わせて 疲労回復しましょう! | |
| 18:50~19:30 ダンスエアロ40 渋谷絵里子 | ダンスエアロで楽しみましょう! 19:15~19:30 お腹シェイプ15 19:40~19:55 adidas GYM&RUN15 20:05~20:20 フレックスクッション15 20:30~20:45 カラダ・つくる15 20:55~21:35 アロマストレッチ40 | |
| 19:45~20:30 Group Fight45 本澤愛未 | | |
| 20:45~21:15 Group Power30 本澤愛未 | | |
| 21:30~22:15 ZUMBA(45min) 渋谷絵里子 | | |
| ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | |

| スタジオ | フリースペース | 岩盤浴スペース |
|--|---|--|
| 10:15~10:30 モーニングストレッチ | | 夏の疲れをゆったりとした 呼吸で解消しよう! |
| 10:40~11:40 ディープリラクゼーションヨガ 60 yae | 10:45~11:15 はじめてエアロ30 11:25~11:40 お腹シェイプ15 11:50~12:05 カラダ・ほぐす15 | 11:00~11:45 岩盤ストレッチ45 |
| 11:50~12:30 エアロ40 Sumie | | |
| 12:45~13:30 ZUMBA(45min) Sumie | 13:15~13:30 カラダ・ほぐす15 13:40~13:55 青竹ピクス15 | 1曲完結 髪飾り、レイなど 貸し出します。 初めての方、 慣れている方も みんなで 楽しくフラやりましょう! |
| 13:45~14:45 フラダンス60 本間まり子 | 14:05~14:20 お腹シェイプ15 14:30~14:45 フレックスクッション15 | 14:00~15:00 ホットヨガ60 阿部香名芽 |
| 15:00~15:45 Group Blast45 柏木愛美・井田祥吾 | 14:55~15:25 adidas GYM&RUN30 15:35~15:55 ストレッチボール20 | |
| 16:00~16:45 おたのしみバレトン45 あなだあやか | 新曲発表! 内容は参加してからの お楽しみですよ! | |
| 18:40~19:40 デトックスヨガ60 森本香織 | 夏の疲れをデトックス しましょう! 19:15~19:30 お腹シェイプ15 19:40~19:55 カラダ・ほぐす15 | |
| 19:50~20:30 エアロ40 坂本靖子 | 20:05~20:20 カラダ・つくる15 20:30~21:00 adidas GYM&RUN30 | 20:00~21:00 ホットヨガ60 平山文彦 |
| 20:40~21:40 リトモス60 廣瀬やよい | | 45分から60分への 拡大です。 |
| 21:50~22:20 Group Power30 松田暁佳 | | 時間変更になっています。 |
| ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。 | | |