

8月31日(木)

9月1日(金)

9月2日(土)

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		
10:40~11:25 RPBエッセンス45 本澤愛未	10:45~11:00 青竹ピクス15	
11:35~12:25 ダンスエアロ50 本澤愛未	11:10~11:25 カラダ・ほぐす15	
	11:35~11:50 お腹シェイプ15	11:45~12:30 岩盤ストレッチ45
12:35~13:20 フラダンス45 野村麻美	12:00~12:20 ストレッチボール20	
	13:20~13:35 フレックスクッション15	
13:30~14:10 ボディメイクヨガ40 木下美智子	13:45~14:30 Group Fight45 柏木愛美	
14:20~14:50 バレトン30 渋谷絵里子	14:45~15:00 お腹シェイプ15	
15:00~15:40 骨格リセットエクササイズ 川崎由美子	15:10~15:25 adidas GYM&RUN15	15:00~15:45 岩盤ストレッチ45
15:50~16:30 コンビネーションエアロ40 川崎由美子	15:45~16:25 アロマストレッチ40	
18:40~19:25 Group Fight45 松田暁佳	19:15~19:30 カラダ・ほぐす15	
	19:40~19:55 カラダ・つくる15	19:30~20:30 ホットヨガ60 阿部香名芽
19:35~20:35 ピラティス60 KEIKO	20:05~20:20 adidas GYM&RUN15	
	20:30~20:45 お腹シェイプ15	
20:45~21:15 Group Power30 穂元淳	20:55~21:15 ストレッチボール20	
21:30~22:15 Group Blast45 井田祥吾		

...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 ...ピロンドプログラム
 ...ビジュアルナビ ...有料プログラム

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	10:45~11:00 カラダ・ほぐす15	
10:40~11:30 仮装エアロ50 坂本靖子	11:10~11:25 カラダ・つくる15	
	11:35~11:50 adidas GYM&RUN15	
11:45~12:25 ベリ－シェイプ40 海藤真澄	12:00~12:15 お腹シェイプ15	
12:35~13:20 GroupFight45 畑中律・松田暁佳・柏木愛美	13:15~13:30 カラダ・ほぐす15	
	13:40~13:55 青竹ピクス15	13:30~14:30 ホットヨガ60 matsuko
13:30~14:15 ZUMBA(45min) 廣瀬やよい・本澤愛未	14:05~14:20 カラダ・ほぐす15	
14:25~15:25 健美操60 “呼吸法”スペシャル 佐藤TERU	14:30~14:45 お腹シェイプ15	
	14:55~15:25 エアロ30 本澤愛未	
15:35~16:05 GroupPower30 角田有佑		
16:15~17:15 ヨガ60 阿部香名芽		
18:40~19:25 ZUMBA(45min) 海藤真澄	19:15~19:30 adidas GYM&RUN15	
	19:40~19:55 カラダ・ほぐす15	
19:35~20:20 RPBエッセンス45 海藤真澄	20:05~20:20 お腹シェイプ15	
	20:30~21:10 アロマストレッチ40	
20:30~21:15 Group Blast45 柏木愛美		
21:30~22:15 Group Fight45 柏木愛美		

※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	10:45~11:00 カラダ・ほぐす15	
10:40~11:40 GroupFight60 本澤愛未・佐藤彰謙	11:10~11:25 お腹シェイプ15	11:00~11:45 岩盤ストレッチ45
	11:35~11:50 adidas GYM&RUN15	
11:55~12:55 脂肪燃焼ヨガ60 mastuko	12:05~12:20 お腹シェイプ15	12:00~12:45 フレックスクッション15
	12:30~12:45 フレックスクッション15	
	13:15~13:30 お腹シェイプ15	
13:10~14:10 エアロ60 馬場聡美・賀数ひとみ	14:00~14:15 カラダ・ほぐす15	14:00~15:00 ホットヨガ60 水上妙子
	14:25~14:55 カラダ・うごく30	
14:20~15:00 ステップ40 賀数ひとみ	15:05~15:20 カラダ・つくる15	
	15:30~15:45 adidas GYM&RUN15	
15:15~16:00 RPBエッセンス45 清野抄也佳		
16:10~16:55 リトス45 石山知子		
17:05~17:50 パワーヨガ45 木下美智子		
18:00~19:00 GroupPower60 本澤愛未		

※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。