

	火		水		木		金		土	日
10:30		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:10～ 10:40 ストレッチ & ゆるピラティス ゆみ 定員3名	10:10～ 10:40 リフオーマー みのり 定員3名		フリー 利用 時間
11:00		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50～ 11:20 心体癒 みのり 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー みのり 定員3名	
11:30										
12:00		11:30～ 12:00 リフオーマー ゆみ 定員3名	11:30～12:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 ゆみ			11:30～ 12:00 リフオーマー ゆみ 定員3名	11:30～12:00 サーキット ウエストニの腕プログラム 定員9名 ゆみ・みのり		11:30～ 12:00 リフオーマー みのり 定員3名	
12:30	12:00～13:00の間はランニングマシンやウェイトトレーニング マシン・ストレッチマットなどがご利用いただけます。									
13:00										
13:30		13:15～ 13:45 リフオーマー ゆみ 定員3名		13:15～ 13:45 リフオーマー ゆみ 定員3名	13:15～13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		13:15～ 13:45 ストレッチ & ゆるピラティス ゆみ 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー よしみ 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー みのり 定員3名	
14:00										
14:30	14:00～14:30 サーキット ウエストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～ 14:30 美尻美脚 サーキット 定員6名 みのり	
15:00	14:40～ 15:25 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員10名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名		14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45～ 15:15 ストレッチ & ゆるピラティス ゆみ 定員5名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:40～ 15:25 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員10名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45～ 15:15 リフオーマー みのり 定員3名	
15:30										
16:00		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名	15:30～ 16:00 心体癒 みのり 定員5名	
17:00	フリー利用時間									… 初心者向け ☆… 運動強度・運動量

※フリー利用時間ではランニングマシンやウェイトトレーニングマシン・ストレッチマットなどをご利用いただけます。

	火		水		木		金		土	日
17:00	フリー利用時間								フリー 利用 時間	フリー 利用 時間
17:30	17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ& ストレッチ★ よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名			
18:00		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ★ 定員3名		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ★ 定員3名	18:00～ 18:45 マット ピラティス ☆ あこ 定員5名	18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名		
18:30										
19:00	18:45～19:15 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・さき			18:45～ 19:15 リフオーマー よしみ 定員3名	18:45～19:15 サーキット ウエストニの腕プログラム 定員6名 よしみ		18:50～ 19:20 筋トレ サーキット さき 定員3名	18:45～ 19:15 リフオーマー よしみ 定員3名	18:45～ 19:15 リフオーマー さき 定員3名	
19:30	19:30～ 20:00 筋トレ サーキット さき 定員3名	19:30～ 20:00 リフオーマー よしみ 定員3名	19:30～20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 よしみ			19:30～ 20:00 リフオーマー よしみ 定員3名	19:30～20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・さき		19:30～ 20:00 筋トレ サーキット 定員3名 さき	
20:00										
20:30		20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名		20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ★ 定員3名	20:15～ 21:00 マット ピラティス ☆ あこ 定員5名	20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ★ 定員3名		20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名		
21:00	21:00～ 21:45 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名		フリー利用時間					21:15～ 22:00 心体癒 みのり 定員5名	フリー 利用 時間	
21:30										
22:00～ 23:00	フリー利用時間								★…初心者向け ★…運動強度・運動量	

※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」「マッサージチェア」をご利用ください。

※レッスンに初めて参加される方は のついたクラスへのご予約をお勧め致します。

	火		水		木		金		土		日
10:30		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:10～ 10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:10～ 10:40 ストレッチ & ゆるピラティス ゆみ 定員3名	10:10～ 10:40 リフオーマー みのり 定員3名		フリー 利用時間	
11:00		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名		10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50～ 11:20 心体癒 みのり 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50～ 11:20 リフオーマー みのり 定員3名		
11:30											
12:00		11:30～ 12:00 リフオーマー ゆみ 定員3名	11:30～12:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 ゆみ			11:30～ 12:00 リフオーマー ゆみ 定員3名	11:30～12:00 サーキット ウエストニの腕プログラム 定員9名 ゆみ・みのり		11:30～ 12:00 リフオーマー みのり 定員3名		
12:30	12:00～13:00の間はランニングマシンやウェイトトレーニング マシン・ストレッチマットなどがご利用いただけます。										
13:00											
13:30		13:15～ 13:45 リフオーマー ゆみ 定員3名		13:15～ 13:45 リフオーマー ゆみ 定員3名	13:15～13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		13:15～ 13:45 ストレッチ & ゆるピラティス ゆみ 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー よしみ 定員3名	13:15～ 13:45 リフオーマー みのり 定員3名		
14:00	14:00～14:30 サーキット ウエストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ		14:00～ 14:30 美尻美脚 サーキット 定員6名 みのり		
14:30											
15:00	14:40～ 15:25 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員10名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名		14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45～ 15:15 ストレッチ & ゆるピラティス ゆみ 定員5名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:40～ 15:25 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員10名 キッズスタジオ	14:45～ 15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45～ 15:15 リフオーマー みのり 定員3名		
15:30											
16:00		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名		15:30～ 16:00 リフオーマー よしみ 定員3名	15:30～ 16:00 心体癒 みのり 定員5名		
17:00	フリー利用時間										
	… 初心者向け ☆☆…運動強度・運動量										

※フリー利用時間ではランニングマシンやウェイトトレーニングマシン・ストレッチマットなどをご利用いただけます。

	火		水		木		金		土	日	
17:00	フリー利用時間								フリー 利用 時間	フリー 利用 時間	
17:30	17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ& ストレッチ よしみ定員5名		17:30～ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名				
18:00		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名		18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名	18:00～ 18:45 マット ピラティス ☆ あこ 定員5名	18:00～ 18:30 リフオーマー よしみ 定員3名			
18:30											
19:00	18:45～19:15 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・さき			18:45～ 19:15 リフオーマー よしみ 定員3名	18:45～19:15 サーキット ウエストニの腕プログラム 定員6名 よしみ		18:50～ 19:20 筋トレ サーキット さき 定員3名	18:45～ 19:15 リフオーマー よしみ 定員3名			18:45～ 19:15 リフオーマー さき 定員3名
19:30	19:30～ 20:00 筋トレ サーキット さき 定員3名	19:30～ 20:00 リフオーマー よしみ 定員3名	19:30～20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 よしみ			19:30～ 20:00 リフオーマー よしみ 定員3名	19:30～20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・さき				19:30～ 20:00 筋トレ サーキット 定員3名 さき
20:00											
20:30	20:15～ 21:00 グラヴィティ ヨガ よしみ ♠ 定員9名			20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名	20:15～ 21:00 マット ピラティス ☆ あこ 定員5名	20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名		20:15～ 20:45 リフオーマー よしみ 定員3名			
21:00			フリー利用時間					21:15～ 22:00 心体癒 みのり 定員5名			フリー 利用 時間
21:30											
22:00～ 23:00	フリー利用時間								★…初心者向け ★…運動強度・運動量		

※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」「マッサージチェア」をご利用ください。

※レッスンに初めて参加される方は のついたクラスへのご予約をお勧め致します。