

1月  
January

	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 ウェストニの腕プログラム 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 美尻美脚プログラム 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 ウェストニの腕プログラム 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 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 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 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 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。

夜の部

1月  
January

	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 ウェストニの腕プログラム 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 脂肪燃焼プログラム 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 美尻美脚プログラム 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 美尻美脚プログラム 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					20:00～ 20:45 マット ピラティス ☆★ あこ 定員5名					
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～ 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	

…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。