

	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	
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	11:30~12:00 サーキット 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	
12:00						
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 ゆみ・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	14:45~15:15 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					

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					
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	18:00~18:30 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	フリー利用時間
18:30				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	
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	20:15~20:45 リフオーマー よしみ 定員3名		
20:30	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		
21:00						フリー利用時間
21:30				21:15~22:00 心体癒 みのり 定員5名		
22:00~23:00	フリー利用時間					

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 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 せり 定員3名	10:10~10:40 リフオーマー みのり 定員3名	
11:00	10:50~11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50~11:20 ストレッチ&ゆるピラティス 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 リフオーマー みのり 定員3名	10:50~11:20 リフオーマー みのり 定員3名
11:30	11:30~12:00 ストレッチ&ゆるピラティス ゆみ 定員3名	11:30~12:00 リフオーマー せり 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9名 ゆみ・せり	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
12:00			12:30~13:00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。			
12:30	12:15~12:45 リフオーマー せり 定員2名	12:15~12:45 リフオーマー せり 定員2名				
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 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 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					
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	18:00~18:30 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
18:30				18:00~18:45 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員5名		
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 さき 定員3名
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						
21:30	フリー利用時間				21:15~22:00 心体癒 みのり 定員5名	
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。