

	火	水	木	金	土	日	
10:30	10:10~10:40 筋トレ サーキット★ せり定員3名	10:10~10:40 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:10~10:40 筋トレ サーキット★ せり定員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 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 せり 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 サーキット 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 ウェストニの腕プログラム 定員9名 ゆみ・せり	11:30~12:00 筋トレ サーキット★ せり定員3名	11:30~12:00 リフオーマー ゆみ★3名 初心者限定	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	12:15~12:45 リフオーマー せり 定員2名		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 筋トレ サーキット★ せり定員3名	13:15~13:45 リフオーマー ゆみ 定員3名	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 せり★ 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★3名 初心者限定
14:00							
14:30	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		
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	14:45~15:25 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	15:30~16:15 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	18:00~18:45 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★3名 初心者限定	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 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	
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	20:00~20:45 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	20:15~20:45 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						

※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。

※レッスン予約締め切り時間は開始30分前とさせていただきます。レッスン開始までにキャンセル連絡のない場合は無断キャンセル料金200円が発生致します。

★...初心者向け
☆...運動強度・運動量