

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6:00	H Yoga 岡村 亜里	Yoga 岡 清華	H Yoga 須原 絵里	H Yoga 幸村 亜美	Yoga 岡 清華	
7:00						
8:00	Yoga 岡 清華	H Yoga 須原 絵里	Yoga 須原 絵里	Yoga 幸村 亜美	H Yoga 岡 清華	H Yoga Hiromi
9:00						
10:00	H Yoga 無藤 智恵美	Ballet Exercise 恩田 美齡	H Yoga 金井 俊希	Yoga 片山 道子	Yoga Itsuki	H Yoga Hiromi
11:00						
12:00	Yoga 中村 美紅	H Yoga Itsuki	Yoga 須原 絵里	H Yoga 片山 道子	H Yoga 金井俊希	SH Yoga Itsuki
13:00						
14:00	Private	14:00~14:45 AACC KickBoxing	Private	14:00~14:45 AACC KickBoxing	Private	Yoga 金井 俊希
15:00		15:00~15:45 AACC KickBoxing		15:00~15:45 AACC KickBoxing		
16:00	H Yoga 須賀 千明	H Yoga 須賀 千明	Yoga Rikka	H Yoga 須原 絵里	Yoga Itsuki	H Depo Core 三浦 香織
17:00						
18:00	H Yoga 金井 俊希	Yoga Itsuki	H Yoga 岡 清華	Pilates 須原 絵里	Pilates 須原 絵里	SH Depo yoga 金井 俊希
19:00						
20:00	SH Depo yoga 金井 俊希	H Yoga 須賀 千明	SHINDO 花澤 清隆	H Yoga Itsuki	H Depo Core 羽田 真弓	
21:00						

- Yoga
- SHINDO
- SEXY SIZE
- Depo yoga
- Ballet Exercise
- AACC KickBoxing
- Depo Core
- Depo Meditation
- Private
- Pilates
- Mental Facilitation

Sound Meditation/Itsuki	KickBoxing/阿部裕幸	Mental/鈴木泰堂
12月7日 20:00~21:00 Sound Meditation特別レッスン	12月14日 20:00~21:00 KickBoxing特別レッスン 定員5名	12月21日 20:00~21:00 Mental Facilitationレッスン

各レッスンのスタジオアイコンについて **H**…ホット **SH**…セミホット **G**…芝生 **W**…ウッドデッキ
 ※天候・気温によりレッスン会場が変更となる場合がございます ※レッスン担当者は変更になる可能性があります

祝日のレッスンスケジュールについて	年末年始休館について
祝日は土曜日と同じスケジュールとなります。担当インストラクターについては変更があることが御座いますのでお問合せください。	12月29日～1月3日 上記日程にて休館いたします。 (12月28日、1月4日は土曜日営業)

会員費別途扱い、ビジター可レッスンの料金について

Mental Facilitation、Sound Meditation...会員の方は無料、非会員の方は1名様5,400円(税込)
 AACC KickBoxing...会員・非会員ともに1名様5,400円(税込)。1レッスン2名様まで(1名様10,800円(税込)にて貸切予約も可)
 Private...会員・非会員ともに1名様10,800円(税込) /お子様同伴可(お子様は無料)