

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-------|-----------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 6:00 | H Yoga 岡村美亜里 | Yoga 苗田未来 | 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 苗田未来 | Pilates 須原絵里 | H Yoga 片山 道子 | H Yoga caori | SH Yoga Itsuki |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | Private | 14:00~14:45 AACC KickBoxing | Private | 14:00~14:45 AACC KickBoxing | Private | Yoga 須原 絵里 |
| 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 | H Yoga caori | 特別プログラム | H Depo Core 羽田 真弓 | |
| 21:00 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|------------------|-----------------|------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Yoga | SHINDO | SEXY SIZE | Sound Meditation | SHINDO/花澤清隆 | Kickboxing/阿部裕幸 | H Yoga | Mental/鈴木泰堂 |
| Depo yoga | Ballet Exercise | AACC KickBoxing | Sound Meditation | 3月1日 20:00~21:00 Sound Meditation特別レッスン | 3月8日 20:00~21:00 SHINDO特別レッスン | 3月15日 20:00~21:00 KickBoxing特別レッスン 定員5名 | 3月22日 20:00~21:00 Mental Facilitationレッスン |
| Depo Core | Sound Meditation | Private | Pilates | | | | |
| Mental Facilitation | | | | | | | |

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
 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。

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、SHINDO...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)