

	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 金井俊希	
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 Mirei	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 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 苗田未来	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 苗田未来	特別プログラム	H Depo Core 羽田 真弓	
21:00						

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

Sound Meditation	SHINDO/花澤清隆	Kickboxing/阿部裕幸	Mental/鈴木泰堂
4月5日 20:00~21:00 Sound Meditation特別レッスン	4月12日 20:00~21:00 SHINDO特別レッスン	4月19日 20:00~21:00 KickBoxing特別レッスン 定員5名	4月26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

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)