

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6:00	<b>H</b> Yoga 岡村 美亜里	Yoga 苗田 未来	<b>H</b> Yoga 須原 絵里	<b>H</b> Yoga 幸村 亜美	Yoga 金井 俊希	
7:00						
8:00	Yoga 岡 清華	<b>H</b> Yoga 苗田 未来	Yoga 須原 絵里	Yoga 幸村 亜美	<b>H</b> Yoga 岡 清華	<b>H</b> Yoga Hiromi
9:00						
10:00	<b>H</b> Yoga 無藤 智恵美	Yoga 金井 俊希	<b>H</b> Yoga 金井 俊希	Yoga 片山 道子	Soft Yoga Itsuki	<b>H</b> Yoga Hiromi
11:00						
12:00	Yoga 中村 美紅	<b>H</b> Yoga 苗田 未来	Pilates 須原 絵里	<b>H</b> Yoga 片山 道子	<b>H</b> Yoga 金井 俊希	<b>SH</b> Yoga 中村 美紅
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	<b>H</b> Yoga 須賀 千明	<b>H</b> Yoga 須賀 千明	Yoga 苗田 未来	<b>H</b> Yoga 須原 絵里	Yoga Itsuki	<b>H</b> Depo Core 三浦 香織
17:00						
18:00	<b>H</b> Yoga 金井 俊希	Yoga Itsuki	<b>H</b> Yoga 岡 清華	Pilates 須原 絵里	Pilates 須原 絵里	<b>SH</b> Depo yoga 金井 俊希
19:00						
20:00	<b>SH</b> Depo yoga 金井 俊希	<b>H</b> Yoga 須賀 千明	<b>H</b> Yoga 苗田 未来	特別プログラム	<b>H</b> Depo Core 羽田 真弓	
21:00						

- Yoga
- SHINDO
- Private
- Depo yoga
- AACC KickBoxing
- Soft Yoga
- Depo Core
- Sound Meditation
- Pilates
- Mental Facilitation

ダイナミックな動きではなく、より穏やかな動きで身体の隅々まで丁寧に動かしていくクラス。

Sound Meditation	Kickboxing/阿部裕幸	SHINDO/花澤清隆	Mental/鈴木泰堂
7月5日 20:00~21:00 Sound Meditation特別レッスン	7月12日 20:00~21:00 Kickboxing特別レッスン 定員5名	7月20日 20:00~21:00 SHINDO特別レッスン	7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場合がございます

### 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)