

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6:00	H Yoga 菊池 愛莉	Yoga 苗田 未来	H Yoga 金井 俊希	H Yoga 幸村 亜美	Yoga 金井 俊希	
7:00						
8:00	腸Conditioning 岡 清華	H Yoga 苗田 未来	Yoga 菊池 愛莉	Yoga 幸村 亜美	H Yoga 岡 清華	H Yoga Hiromi
9:00						
10:00	H Yoga 無藤 智恵美	Yoga Itsuki	H Yoga 金井 俊希	Yoga 片山 道子	Soft Yoga Itsuki	H Yoga Hiromi
11:00						
12:00	Yoga 中村 美紅	Depo Conditioning H 苗田 未来	Pilates ANNA	H Yoga 片山 道子	H Yoga 岡 清華	SH Yoga 中村 美紅
13:00						
14:00	Private	13:30~14:15 AACC KickBoxing	Private	13:30~14:15 AACC KickBoxing	Private	Yoga 金井 俊希
15:00		14:45~15:30 AACC KickBoxing		14:45~15:30 AACC KickBoxing		
16:00	H Yoga 須賀 千明	H Yoga 須賀 千明	Yoga 苗田 未来	H Yoga Itsuki	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 ANNA	Depo Pilates 羽田 真弓	Depo Muscle 大野 凜季
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						

Trainer's Lesson

腸Conditioning /岡清華トレーナー
腸の周りの筋肉に刺激を与え、腸を良い状態へと導いていきます。

Depo Conditioning(HOT) /苗田未来トレーナー
筋膜リリース・ピラティス・ヨガをバランスよく組み合わせることで、リカバリーと同時にインナーマッスルも鍛えることができます。

Depo Core /三浦香織トレーナー・羽田真弓トレーナー
コア(体幹部)を強化することにより、姿勢の安定を図り、ヒップアップ、ポッコリお腹の解消へと導きます。

DepoYoga /金井俊希トレーナー
ヨガのポーズをベースにし、ダンベルで負荷を高め、体力と四肢の筋力アップを目指します。

Depo Pilates /羽田真弓トレーナー
深い呼吸を行いながら、細く長い筋肉をつけ身体のインバランスを調整し、姿勢改善へとつなげていきます。

Depo Muscle /大野凜季トレーナー
身体全体をハードに刺激し、シェイプアップ、ボディメーキングをしていきます。

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

会員費別途扱い、ピ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3名様まで(1名様10,800円(税込)にて貸切予約も可)
Private... 13:30~15:30のうち1時間(一日1組様限定)
会員・非会員ともに1名様10800円(税込)/お子様同伴可

Sound Meditation / Itsuki	Kickboxing / 阿部裕幸	Mental / 鈴木泰堂	SHINDO / 花澤清隆
9月6日 20:00~21:00 Sound Meditation特別レッスン	9月13日 20:00~21:00 Kickboxing特別レッスン 定員5名	9月20日 20:00~21:00 Mental Facilitationレッスン	9月27日 20:00~21:00 SHINDO特別レッスン

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。