

各レッスンの表記・
アイコンについて

(N)…常温
(SH)…セミホット
(H)…ホット

- FI Flexibility(柔軟性)
- Fu Functionality(機能性)
- En Endurance(持続性)
- Ag Agility(敏捷性)
- St Strength(筋力)
- Re Recovery(回復・新生)

TIME	DATE	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SPRING HOLIDAY
8:00-9:00		8:00-9:00 YOGA (N) 堀川 ゆき ● ● ● ●	8:00-9:00 Depo Circuit(N) 松元 大将 ● ● ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (H) 菊池 愛莉 ● ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (H) 幸村 亜美 ● ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (N) Yo (よう) ● ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (H) 菊池 愛莉 ● ● ● ●	<p>休館 4月29日(月) ~5月1日(水)</p> <p>短縮営業 5月2日(木) ~5月6日(月) 5日(日)は除く</p>
10:00-11:00		10:00-11:00 Depo Conditioning (H) Itsuki ● ● ● ● ●	10:00-11:00 YOGA (N) 岡本真季 ● ● ● ●	10:00-11:00 Standing Pilates(SH) ANNA ● ● ● ●	10:00-11:00 YOGA (N) 片山 道子 ● ● ● ●	10:00-11:00 Soft Yoga (N) Itsuki ● ● ● ●	10:00-11:00 YOGA (N) 菊池 愛莉 ● ● ● ●	
12:00-13:00		12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑 薫 ● ● ● ●	12:00-13:00 YOGA (H) Reiko ● ● ● ●	12:00-13:00 Pilates (N) ANNA ● ● ●	12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子 ● ● ● ●	12:00-13:00 Depo Conditioning(H) Itsuki ● ● ● ● ●	12:00-13:00 Depo YOGA (SH) Itsuki ● ● ● ● ●	
13:30-15:30		↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	13:30-14:15 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸 14:45-15:30 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸	↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	13:30-14:15 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸 14:45-15:30 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸	↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	14:00-15:00 YOGA (N) 土屋 愛 ● ● ● ●	
16:00-17:00		16:00-17:00 YOGA (N) Chiaki ● ● ● ●	16:00-17:00 YOGA (H) Chiaki ● ● ● ●	16:00-17:00 YOGA (N) 土屋 愛 ● ● ● ●	16:00-17:00 YOGA (H) 岡本真季 ● ● ● ●	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki ● ● ● ●	16:00-17:00 Depo Core (H) 三浦 香織	
18:00-19:00		18:00-19:00 YOGA (H) Chiaki ● ● ● ● ●	18:00-19:00 YOGA (N) Itsuki ● ● ● ●	18:00-19:00 YOGA (SH) 土屋 愛 ● ● ● ●	18:00-19:00 Pilates(N) ANNA ● ●	18:00-19:00 Sintex® ~Tone&Cardio~ 井上トキ子 ● ● ● ● ● ● ● ●	18:00-19:00 Depo Muscle (N) 大野 滉季 ● ● ● ● ●	
20:00-21:00		20:00-21:00 Depo Army Boxcise(N) 伊藤 沙月 ● ● ● ● ● ● ●	20:00-21:00 YOGA (SH) Chiaki ● ● ● ● ● ●	20:00-21:00 YOGA (H) 堀川 ゆき ● ● ● ● ● ●	特別プログラム	20:00-21:00 Depo Core (H) 羽田 真弓 ● ● ● ● ●		

会員費別途扱い、ビジター可レッスンの料金について

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10,800円(税込)/お子様同伴可

<p>Sound Meditation Itsuki ● ● ●</p> <p>5月9日</p>	<p>SHINDO 花澤 清隆 ● ● ● ● ● ● ●</p> <p>5月16日</p>	<p>Kick Boxing AACC 阿部 裕幸 ● ● ● ● ●</p> <p>5月23日</p>	<p>Mental Facilitation 鈴木 泰堂 ●</p> <p>5月30日</p>
---	---	---	--