

各レッスンの表記・  
アイコンについて

(N)…通常  
(SH)…セミホット  
(H)…ホット  
★~★★★★ レベル強度

- 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	HOLIDAY
8:00-9:00		8:00-9:00 YOGA (N) 堀川 ゆき <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	8:00-9:00 YOGA (H) 苗田 未来 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	8:00-9:00 YOGA (N) 菊池 愛莉 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	8:00-9:00 YOGA (H) 幸村 亜美 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	8:00-9:00 YOGA (H) Itsuki <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	8:00-9:00 YOGA (H) 菊池 愛莉 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	8:00-9:00 YOGA (H) 堀川 ゆき (1月4日は苗田 未来) <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★
10:00-11:00		10:00-11:00 Depo Conditioning (H) 苗田 未来 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #3498DB;">Re</span> ★★★★★	10:00-11:00 YOGA (N) 苗田 未来 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	10:00-11:00 Standing Pilates (SH) ANNA <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> ★★★★★	10:00-11:00 YOGA (N) 片山 道子 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	10:00-11:00 Soft Yoga (N) Itsuki <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★	10:00-11:00 YOGA (N) 菊池 愛莉 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	10:00-11:00 YOGA (N) 岡本 真季 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★
12:00-13:00		12:00-13:00 YOGA (N) 土屋 愛 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	12:00-13:00 YOGA (H) Reiko <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	12:00-13:00 Pilates (N) ANNA <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> ★★	12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	12:00-13:00 Depo Conditioning (H) 苗田 未来 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #3498DB;">Re</span> ★★★★★	12:00-13:00 YOGA (SH) Itsuki <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> ★★★★★	12:00-13:00 YOGA (SH) 土屋 愛 (1月4日はItsuki) <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> ★★★★★
13:30-15:30		↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	13:30-14:15 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸	↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	13:30-14:15 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸	↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	14:00-15:00 YOGA (N) 土屋 愛 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	14:00-15:00 YOGA (N) 土屋 愛 (1月4日は岡本 真季) <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★
			14:45-15:30 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸		14:45-15:30 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸			
16:00-17:00		16:00-17:00 YOGA (N) 須賀 千明 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	16:00-17:00 YOGA (H) 須賀 千明 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	16:00-17:00 YOGA (N) 岡 清華 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	16:00-17:00 YOGA (H) Itsuki <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	16:00-17:00 Depo Core (H) 三浦 香織 <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★★	16:00-17:00 Standing Pilates (SH) ANNA <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> ★★★★★
18:00-19:00		18:00-19:00 YOGA (H) 須賀 千明 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	18:00-19:00 YOGA (N) Itsuki <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★	18:00-19:00 YOGA (H) 岡 清華 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★	18:00-19:00 Pilates (N) ANNA <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> ★★	18:00-19:00 Depo Pilates (N) 羽田 真弓 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> ★★★★★	18:00-19:00 Depo Muscle (N) 大野 滉季 <span style="color: #E91E63;">St</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #3498DB;">Ag</span> ★★★★★★	18:00-19:00 Pilates (N) ANNA <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> ★★
20:00-21:00		20:00-21:00 Depo Army Boxcise (N) 伊藤 沙月 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #3498DB;">Ag</span> ★★★★★★	20:00-21:00 YOGA (SH) 須賀 千明 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> ★★★★★	20:00-21:00 YOGA (SH) 堀川 ゆき <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> ★★★★★	特別プログラム	20:00-21:00 Depo Core (H) 羽田 真弓 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> ★★★★★★	EXCEPTION 1.4 FRI 年始の営業は 休日扱いとなります。	

**WINTER HOLIDAY**  
1.14 MON, 2.11 MON

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

<b>Sound Meditation</b> Itsuki <span style="color: #E67E22;">Fu</span> <span style="color: #27AE60;">Re</span> ★★ 1月10日、2月7日	<b>SHINDO</b> 花澤 清隆 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> <span style="color: #27AE60;">En</span> <span style="color: #3498DB;">Ag</span> ★★★★★ 1月17日、2月14日	<b>Kick Boxing</b> AACC 阿部 裕幸 <span style="color: #E67E22;">FI</span> <span style="color: #F1C40F;">Fu</span> <span style="color: #E91E63;">St</span> <span style="color: #3498DB;">Ag</span> ★★★★★★ 1月24日、2月21日	<b>Mental Facilitation</b> 鈴木 泰堂 <span style="color: #3498DB;">Re</span> ★ 1月31日、2月28日
---	--	---	---