

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)

	MON [8:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [8:00-21:00]	THU [6:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]	HOLIDAY (3/20)
6:00 7:00				6:00-7:00 YOGA (H) 苗田 未来 ● ● ●			
8:00 9:00	8:00-9:00 YOGA (N) Ayaka ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (H) 真季 ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (N) 林 なつみ ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (H) 幸村 亜美 ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (N) よう ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (H) 多田 紗衣子 ● ● ●	8:00-9:00 YOGA (N) 林 なつみ ● ● ●
10:00 11:00	10:00-11:00 Depo Conditioning (H) 苗田 未来 ● ● ● ●	10:00-11:00 YOGA (N) 真季 ● ● ●	10:00-11:00 YOGA (H) 林 なつみ ● ● ●	10:00-11:00 YOGA (N) 片山 道子 ● ● ●	10:00-11:00 Soft Yoga (N) 山瀬 よしみ ● ●	10:00-11:00 YOGA (N) 多田 紗衣子 ● ● ●	10:00-11:00 YOGA (H) 林 なつみ ● ● ●
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) 多田 紗衣子 ● ● ●	12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子 ● ● ●	12:00-13:00 YOGA (SH) 山瀬 よしみ ● ● ● ● ●	12:00-13:00 Depo YOGA (SH) Itsuki ● ● ● ●	12:00-13:00 Pilates(N) 多田紗衣子 ● ●
14:00 15:00	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI ● ● ● ● ● ●	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 ● ● ● ● ● ※定員3名	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-15:00 YOGA (N) Itsuki ● ● ●	14:00-15:00 YOGA (N) Ayaka ● ● ●
16:00 17:00	16:00-17:00 Pilates(N) 星野 麻由 ● ● ●	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki ● ● ●	16:00-17:00 YOGA (H) Ayaka ● ● ●	16:00-17:00 YOGA (H) 真季 ● ● ●	16:00-17:00 YOGA(N) 野乃花 ● ● ●	16:00-17:00 Depo Core (H) 三浦 香織 ● ● ●	16:00-17:00 YOGA (H) Ayaka ● ● ●
18:00 19:00	18:00-19:00 YOGA (H) 曾田 容子 ● ● ●	18:00-19:15 YOGA (N) 野乃花 ● ● ●	18:00-19:00 YOGA (N) 吉用 由美 ● ● ●	18:00-19:00 Pilates(N) RYUZI ● ● ● ● ● ●	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 ● ● ● ● ● ● ※定員5名	18:00-19:00 Depo Muscle (N) 大野 滉季 ● ● ●	18:00-19:00 YOGA (N) 吉用由美 ● ● ●
20:00 21:00	20:00-21:00 YOGA (N) 曾田 容子 ● ● ●	20:00-21:00 Itsuki 4/7 4/21 Sound Meditation(N) ● ● Itsuki/赤澤 4/14 4/28 Depo Immunity(N) ● ●	20:00-21:00 YOGA (SH) 星野 麻由 ● ● ● ●	20:00-21:00 YOGA (H) 花田 梢 ● ● ●	20:00-21:00 Depo Core (H) 羽田 真弓 ● ● ●	EVENT 4/11(土)のみ 19:30~20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂 ● ●	

※会費内チケット1回消化にてご受講いただけます。※ビジター可レッスン(非会員の方は受講料5,500円)となります。

火曜日20:00-が4月よりビジター可能レッスンとなります。

Private…13:30~15:30のうち1時間(1日1組限定) 会員・非会員ともに1名様11,000円(税込)

毎週木曜日14:00~14:45 Kick Boxing/AACC 阿部裕幸 会費内チケット1回消化にてご受講いただけるようになりました！

Care(鍼灸)Room OPEN !

会費内チケットにて2回まで消化いただけます。お電話にてご予約ください。