

月曜日	MONDAY			火曜日	TUESDAY			水曜日	WEDNESDAY			木曜日	THURSDAY				
	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ	ワークアウトスタジオ		プール	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ		ワークアウトスタジオ	プール	ホットスタジオ		メディテーションスタジオ	ワークアウトスタジオ	プール	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ
6:00																	
7:00		ヨガ60 7:00~8:00 庄司 仁美 【定員/20名】			ホット ピラティス45 7:00~7:45 宮崎 ふみ 【定員/40名】				ヨガ60 7:00~8:00 阿部 佐和子 【定員/20名】				ホット ピラティス45 7:15~8:00 宮崎 ふみ 【定員/40名】				
8:00																	
9:00					ストレッチ オブバンド30 9:00~9:30 白木 陽 【定員/20名】				ホット バーオンソル45 9:15~10:00 濱田 恵美 【定員/35名】				身美温癒45 9:00~9:45 袋瀬 有紀 【定員/40名】				
10:00																	
11:00	ホットヨガ45 10:40~11:25 大西 沙織 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 10:20~11:20	バレエ60 10:30~11:30 富成 勝彦 【定員/30名】	水中運動30 10:30~11:00 岡崎 良子	ホットヨガ45 10:45~11:30 水木 勝 【定員/40名】	GROUP POWER45 10:30~11:15 白木 陽 【定員/20名】	ベーシック ウォーキング30 10:30~11:00 吉井 一志	ウェーブ ストレッチ45 10:30~11:15 栗田 治 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 10:15~11:15	バレエ60 10:30~11:30 富成 勝彦 【定員/30名】	ベーシック ウォーキング30 10:40~11:10 白木 陽	ホットヨガ45 10:45~11:30 影山 あすか 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 10:00~11:00	フラダンス60 10:30~11:30 hitona 【定員/40名】	アクア30 10:30~11:00 小中 史子		
12:00	美ライン30 11:45~12:15 袋瀬 有紀 【定員/40名】	ヨガ60 12:00~13:00 大西 沙織 【定員/20名】	リトモス60 11:55~12:55 駒井 慎治 【定員/40名】	誰でもできる♪ のんびり4泳法60 11:35~12:35 岡崎 良子	身美温癒45 12:05~12:50 袋瀬 有紀 【定員/40名】	U-BOUND30 11:30~12:00 岩本 健志 【定員/25名】		ホットヨガ45 11:45~12:30 曾我 純子 【定員/40名】	ストレッチ オブバンド30 12:00~12:30 白木 陽 【定員/20名】	フラメンコ60 11:45~12:45 カミヤ・ダンス・ エモーション 【定員/40名】		美ライン プラス45 11:55~12:40 袋瀬 有紀 【定員/40名】	極上の癒し60 11:45~12:45 原 梨江 【定員/20名】	エアロ60 11:45~12:45 岸田 明美 【定員/40名】			
13:00	ヨガ美禪 緩解30 13:15~13:45 大西 奈美枝 【定員/40名】	ヒーリング メディテーション45 13:20~14:05 岡 久美 【定員/20名】	TRX20 13:25~13:45 駒井 慎治 【定員/20名】	アクアミット30 13:00~13:30 岡崎 良子	極上の癒し60 12:50~13:50 原 梨江 【定員/20名】		アクア30 13:15~13:45 小中 史子	ホット ピラティス45 13:00~13:45 川村 恵美 【定員/40名】	ヨガ45 12:50~13:35 曾我 純子 【定員/20名】	歌謡舞踏60 13:00~14:00 林 柳冠 【定員/40名】		ゆらり動15 13:00~13:15 袋瀬 有紀 【定員/40名】	フレックス ストレッチ30 13:15~13:45 関 直登 【定員/20名】	ZUMBA30 13:00~13:30 YUUKA 【定員/35名】			
14:00	ヨガ美禪 癒安30 13:55~14:25 大西 奈美枝 【定員/40名】		U-BOUND45 14:05~14:50 大野 ちなみ 【定員/25名】		ホットヨガ45 14:35~15:20 阿部 佐和子 【定員/40名】	フレックス ストレッチ30 14:10~14:40 原 梨江 【定員/20名】		バーオンソル60 13:35~14:35 濱田 恵美 【定員/30名】	ホット フラダンス45 14:10~14:55 hitona 【定員/40名】		アクア30 14:00~14:30 川村 恵美	ホット ピラティス45 13:50~14:35 宮崎 ふみ 【定員/40名】	蘇りボディ30 14:10~14:40 佐々木 優光 【定員/20名】	FIGHT D030 13:45~14:15 YUUKA 【定員/35名】	ベーシック ウォーキング30 14:00~14:30 吉井 一志		
15:00	ホット ピラティス45 14:50~15:35 高橋 美和 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 14:50~15:50	ウェーブアクティブ ストレッチ60 15:35~16:35 小倉 三鈴 【定員/20名】		アンティ グラビティ60 15:10~16:10			ホットヨガ45 15:25~16:10 阿部 佐和子 【定員/40名】	ストレッチ オブバンド30 15:30~16:00 岩本 健志 【定員/25名】	ZUMBA60 14:15~15:15 KANAKO 【定員/35名】		身美温癒45 15:15~16:00 荒木 未来 【定員/40名】	ピラティス45 14:55~15:40 川村 恵美 【定員/20名】	TRX20 15:30~15:50 佐々木 優光 【定員/20名】			
16:00	身美温癒45 16:00~16:45 袋瀬 有紀 【定員/40名】				ホットアロマ リラクゼーション60 16:15~17:15 STAFF 【定員/40名】			ホットアロマ リラクゼーション60 16:35~17:35 STAFF 【定員/40名】		U-BOUND30 15:30~16:00 岩本 健志 【定員/25名】				ウェーブ ストレッチ45 16:05~16:50 小倉 三鈴 【定員/30名】			
17:00																	
18:00					蘇りボディ30 18:00~18:30 吉井 一志 【定員/20名】	TRX20 18:05~18:25 駒井 慎治 【定員/20名】		ホット ピラティス45 18:10~18:55 高橋 美和 【定員/40名】	ヒーリング メディテーション45 18:10~18:55 岡 久美 【定員/20名】	U-BOUND45 18:00~18:45 岩本 健志 【定員/25名】			ストレッチ オブバンド30 18:15~18:45 駒井 慎治 【定員/20名】				
19:00	身美温癒45 18:45~19:30 大西 奈美枝 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 18:20~19:20		美ライン プラス45 19:00~19:45 大野 ちなみ 【定員/40名】	フレックスヨガ45 18:45~19:30 大西 沙織 【定員/20名】	エアロ45 18:45~19:30 西田 順子 【定員/40名】		ゆらり動15 19:20~19:35 山岡 優 【定員/40名】	ピラティス30 19:10~19:40 高橋 美和 【定員/20名】	FIGHT D030 19:00~19:30 KANAKO 【定員/35名】		美ライン プラス45 18:45~19:30 本多 純子 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 19:10~20:10	TRX20 19:30~19:50 駒井 慎治 【定員/20名】	アクア30 19:30~20:00 澤近 真理		
20:00	美ライン30 19:55~20:25 大西 奈美枝 【定員/40名】	ヨガ45 19:55~20:40 阿部 佐和子 【定員/20名】		ホットヨガ45 20:05~20:50 大西 沙織 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 20:00~21:00		アクア30 20:10~20:40 西田 順子	美ライン30 19:55~20:25 大野 ちなみ 【定員/40名】		TRX20 19:55~20:15 佐々木 優光 【定員/20名】		ヨガ美禪 癒安30 19:50~20:20 本多 純子 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 19:10~20:10	U-BOUND45 20:05~20:50 駒井 慎治 【定員/30名】			
21:00	ホットヨガ45 20:55~21:40 阿部 佐和子 【定員/40名】	極上の癒し60 21:00~22:00 大西 奈美枝 【定員/20名】		自優体調改善45 21:10~21:55 西田 順子 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 21:25~22:25	バレエ60 20:50~21:50 阿部 香夏 【定員/30名】		身美温癒45 20:55~21:40 大石 茉莉那 【定員/40名】		TRX30 20:30~21:00 佐々木 優光 【定員/20名】		ヨガ美禪 癒安30 20:40~21:00 本多 純子 【定員/40名】	フレックス ストレッチ30 20:40~21:10 森岡 恵子 【定員/20名】	フラメンコ60 21:05~22:05 カミヤ・ダンス・ エモーション 【定員/40名】			
22:00	身美温癒45 22:00~22:45 大石 茉莉那 【定員/40名】	蘇りボディ30 22:20~22:50 吉井 一志 【定員/20名】		身美温癒45 22:15~23:00 若宮 千裕 【定員/40名】		TRX30 22:10~22:40 駒井 慎治 【定員/20名】			ヨガ60 21:35~22:35 影山 あすか 【定員/20名】	GROUP POWER60 21:40~22:40 佐々木 優光 【定員/20名】		ホットヨガ45 21:30~22:15 森岡 恵子 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 21:35~22:35				
												ゆらり動15 22:35~22:50 白木 陽 【定員/40名】					

	金曜日 FRIDAY				土曜日 SATURDAY				日曜日 SUNDAY			
	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ	ワークアウトスタジオ	プール	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ	ワークアウトスタジオ	プール	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ	ワークアウトスタジオ	プール
6:00												
7:00		ヨガ60 7:00~8:00 藤田 則子 【定員/20名】			ヨガ美禪 緩解30 7:30~8:00 関 直登 【定員/40名】							
8:00					ヨガ美禪 癒安30 8:10~8:40 関 直登 【定員/40名】				ホットヨガ45 7:30~8:15 森岡 恵子 【定員/40名】			
9:00	美ライン プラス45 9:10~9:55 河内 典子 【定員/40名】											
10:00		ヒーリング メディテーション45 10:30~11:15 岡 久美 【定員/20名】	バレエ60 10:30~11:30 濱田 恵美 【定員/30名】	ベーシック ウォーキング30 10:15~10:45 岡崎 良子	ウェーブ ストレッチ45 10:15~11:00 栗田 治 【定員/40名】	フレックス ストレッチ30 10:25~10:55 関 直登 【定員/20名】			ホットヨガ45 10:30~11:15 影山 あすか 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 10:00~11:00	エアロ50 10:15~11:05 駒井 慎治 【定員/40名】	
11:00	身美温癒45 10:45~11:30 袋瀬 有紀 【定員/40名】		アキア30 10:55~11:25 岡崎 良子		ゆらり動15 11:20~11:35 関 直登 【定員/40名】					ストレッチ オブバンド30 11:25~11:55 駒井 慎治 【定員/20名】		
12:00	ホット バーソール45 11:55~12:40 濱田 恵美 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 11:45~12:45		ポイント レッスン60 12:00~13:00 岡崎 良子	身美温癒45 12:05~12:50 荒木 未来 【定員/40名】	FIGHT D045 11:30~12:15 窪田 紗弥子 【定員/35名】			ゆらり動15 12:20~12:35 関 直登 【定員/40名】	ヨガ45 12:10~12:55 影山 あすか 【定員/20名】	TRX20 12:20~12:40 駒井 慎治 【定員/20名】	
13:00	ホット ピラティス45 13:10~13:55 宮崎 ふみ 【定員/40名】	フレックス ストレッチ45 13:15~14:00 山地 史詠子 【定員/20名】	ZUMBA STEP45 13:45~14:30 YUUKA 【定員/20名】			アンティ グラビティ60 13:00~14:00						
14:00	ヨガ美禪 緩解30 14:20~14:50 関 直登 【定員/40名】	ヨガ45 14:15~15:00 山地 史詠子 【定員/20名】		週代わりイベント 13:00~15:00						週代わりイベント 13:00~15:00		
15:00	ヨガ美禪 癒安30 15:00~15:30 関 直登 【定員/40名】		GROUP POWER60 14:45~15:45 小倉 三鈴 【定員/18名】									
16:00		アンティ グラビティ60 16:20~17:20				ヨガ60 15:30~16:30 庄司 仁美 【定員/20名】				アンティ グラビティ60 15:10~16:10		
17:00					ホットヨガ45 17:00~17:45 庄司 仁美 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 17:00~18:00	U-BOUND45 17:20~18:05 大野 ちなみ 【定員/25名】				蘇りボディ30 16:30~17:00 佐々木 優光 【定員/20名】	ZUMBA STEP60 16:20~17:20 YUUKA 【定員/20名】
18:00			TRX20 18:20~18:40 駒井 慎治 【定員/20名】						ホットヨガ45 17:30~18:15 森岡 恵子 【定員/40名】			
19:00	ホットヨガ45 18:50~19:35 森岡 恵子 【定員/40名】	ヨガ60 18:30~19:30 阿部 佐和子 【定員/20名】	リトモス45 19:05~19:50 駒井 慎治 【定員/40名】	アキア45 18:55~19:40 高橋 美和	美ライン プラス45 18:35~19:20 大野 ちなみ 【定員/40名】					フレックス ストレッチ30 18:45~19:15 森岡 恵子 【定員/20名】	バレエ60 18:10~19:10 富成 勝彦 【定員/30名】	
20:00	身美温癒45 20:00~20:45 若宮 千裕 【定員/40名】	ピラティス45 20:05~20:50 高橋 美和 【定員/20名】	バレエ60 20:20~21:20 阿部 香夏 【定員/30名】			ヨガ45 19:25~20:10 水木 勝 【定員/20名】					GROUP POWER45 19:30~20:15 関 直登 【定員/18名】	
21:00	ホット ピラティス30 21:05~21:35 高橋 美和 【定員/40名】											
22:00	ゆらり動15 21:55~22:10 山岡 優 【定員/40名】	アンティ グラビティ60 21:20~22:20	U-BOUND45 21:45~22:30 岩本 健志 【定員/35名】									
	美ライン30 22:25~22:55 大野 ちなみ 【定員/40名】											

スタジオコンセプト

癒 最高の癒し効果を得られるスタジオ
美 美しさを手に入れることができるスタジオ
健 心と体を繋げ、心身ともに健康になれるスタジオ

オススメスタジオ・メニュー

美ライン(びらいん)30分
 身体の気になる部分である、お腹・お尻・二の腕・背中・胸・足など美しいラインを作ることを目指します。セルライト除去の効果も期待できる画期的なクラスです。このクラスを継続的に受講して見た目年齢を5歳若返らせましょう!!

身美温癒(しんびおんゆ) 45分
 身体を芯から温めることで血液の循環が良くなり、様々なプラスの効果を生み出してくれます。足先・指先・お腹(内臓)は冷えていませんか?レッスン前に足湯で足を温めた後、足つぼマッサージやリンパマッサージを行っていきます。基礎体温を上げていきましょう!!

ゆらり動(ゆらりどう) 15分
 室温38度、湿度65%程度のホットスタジオの環境でゆったりとした全身運動を行います。身体に負担をかけることなく、脂肪燃焼効果や引き締め効果、発汗によるデトックス効果が期待できるクラスです。

ホットヨガ 45分
 室温38度、湿度65%程度のホットスタジオの環境で行うヨガです。フィットネスの最先端をゆくアメリカで大人気のプログラムです。ハリウッド女優、モデル、スポーツ選手へと広まりました。ダイエット効果は勿論、発汗によるデトックス、アンチエイジングなど様々な効果が期待できます。

極上の癒し 60分
 このプログラムは、心も体もリラックスできるクラスとなります。日常生活の中で、ご家庭やお仕事の疲れを取り除いてくれる、癒し系プログラムです。アロマオイルの優しい香りが漂う中、プロのマッサージの施術を味わうことができます。

蘇りボディ 30分
 皆様の身体を生まれた頃の状態に近づけます。筋肉をほぐし、全身の骨、骨盤を正しい位置にリセットしていくプログラムです。腰痛、肩こり、膝痛に効果が期待できます。

ヨガ 45分・60分
 ヨガのポーズは、それぞれ効果が違います。カラダが硬い方も続けるうちに柔軟性もアップします。呼吸法と精神統一でカラダの中からリフレッシュできます。

ヒーリングメディテーション 45分
 日常生活で疲れた心と体のバランスを整える効果が期待できるクラスです。癒しの空間でゆっくりおくらせ下さい。

バレエ 60分
 バレエの基礎から行います。初めての方でも安心して参加ができます。バレエの動作で美しいカラダのラインをつくりましょう。

ホットフラダンス 45分
 室温も湿度も常温のスタジオよりも高い状態でフラダンスのクラスです。発汗作用もありますので、フラダンスをしながら美肌も期待できます。

ホットピラティス 45分
 アメリカのスポーツ選手や女優、セレブの間で大ブレイクしたプログラムです。ホットスタジオで行うことでダイエット効果は勿論、発汗によるデトックス、アンチエイジングなど様々な効果が期待できます。

U-BOUND45分
 一人用のトランポリンを使いシンプルな動作で脂肪燃焼の効果の期待できるクラスです。子供のように無邪気になって楽しく体を動かしましょう。

フレックスストレッチ 30分
 体の硬い方でも楽に気持ちよく体を伸ばすことのできる魔法のクッションを使ったストレッチクラスです。

エアロ 30分・45分・60分
 心肺機能、筋力、柔軟性向上の期待できる全身運動です。楽しく動いて脂肪燃焼しましょう!!

GROUPPOWER 45分・60分
 スクワットやプレスカールなどをベースとしたシンプルな動きをエキサイティングな音楽に合わせて行います。重量の変更が出来、複雑な動きはありませんので年齢や性別・レベルを問わずあらゆる方に楽しんでいただけます。