

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	ワークアウトスタジオ
6:00																		
7:00		ヨガ60 7:00~8:00 森あゆみ [定員/20名]				蘇りボディ30 7:15~7:45 新居田 拓朗 [定員/20名]				ヨガ60 7:00~8:00 阿部 佐和子 [定員/20名]				ホットヨガ45 7:00~7:45 阿部 佐和子 [定員/40名]				
8:00				身美温癒45 8:00~8:45 喜安 亜希子 [定員/40名]													ヨガ60 8:00~9:00 阿部 佐和子 [定員/20名]	
9:00	ウェーブ ストレッチ45 9:00~9:45 小倉 三鈴 [定員/35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 ファンダメンタル1 10:20~11:20 小倉 三鈴 [定員/12名] *予約制	バレエ60 10:30~11:30 富成 勝彦 [定員/30名]		ホットヨガ45 10:30~11:15 森あゆみ [定員/40名]	フレックス ストレッチ30 10:30~11:00 森岡 恵子 [定員/20名]	FACTOR F45 SPT 10:10~10:55 岩本 健志 [定員/14名]	アクア30 10:30~11:00 小中 史子	ウェーブ ストレッチ45 10:30~11:15 栗田 治 [定員/35名]	アンティグラビティ エアリアルヨガ 10:10~11:10 曾我 純子 [定員/12名] *予約制	水中運動30 10:20~10:50 岡崎 良子		バレエ60 10:30~11:30 富成 勝彦 [定員/30名]	ゆらり動20 10:50~11:10 新居田 拓朗 [定員/40名]		アンティグラビティ オープン60 10:15~11:15 濱田 恵美 [定員/12名] *予約制	フラダンス60 10:30~11:30 hitona [定員/40名]	ベーシック ウォーキング30 10:45~11:15 藤野 桜
12:00	ホット ピラティス45 11:45~12:30 Yuuki [定員/40名]	フレックスヨガ60 11:50~12:50 大西 沙織 [定員/20名]	FIGHT DO30 11:45~12:15 岩本 健志 [定員/30名]	身美温癒45 11:35~12:20 濱田 恵美 [定員/40名]	ヨガ60 11:20~12:20 森岡 恵子 [定員/20名]	ダンスエアロ45 11:55~12:40 森岡 誠 [定員/40名]		ホットヨガ45 11:50~12:35 曾我 純子 [定員/40名]	フレックス ストレッチ30 12:05~12:35 森岡 恵子 [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]	誰でもできる♪ のんびり4泳法60 11:40~12:40 岡崎 良子 7月:加-ル・平泳ぎ 8月:加-ル・背泳ぎ 9月:加-ル・バタフライ	美ライン プラス45 11:40~12:25 藤野 桜 [定員/40名]		蘇りボディ30 11:50~12:20 新居田 拓朗 [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 緩安30 12:55~13:25 津田 あゆみ [定員/40名]	マインドフル フィットネス45 13:15~14:00 岡久美 [定員/20名]	U-BOUND45 13:15~14:00 Yuuki [定員/35名]	ホット ピラティス45 13:10~13:55 川村 恵美 [定員/40名]	極上の癒し60 12:40~13:40 板橋 由梨 [定員/20名]	バーオソル60 12:55~13:55 濱田 恵美 [定員/30名]		ホット ピラティス45 13:00~13:45 川村 恵美 [定員/40名]	ベーシック ウォーキング30 13:15~13:45 藤野 桜	ヨガ45 12:55~13:40 曾我 純子 [定員/20名]	歌謡舞踊60 13:00~14:00 林 柳冠 [定員/40名]		ホット バーオソル45 12:45~13:30 濱田 恵美 [定員/40名]	極上の癒し60 12:50~13:50 板橋 由梨 [定員/20名]	ピラティス45 13:00~13:45 川村 恵美 [定員/35名]			
14:00	ホット ピラティス45 14:30~15:15 高橋 美和 [定員/40名]	ストレッチ オブバンド30 14:30~15:00 津田 あゆみ [定員/20名]	リトモス60 14:15~15:15 古谷 莉沙 [定員/40名]	ホットヨガ45 14:10~14:55 阿部 佐和子 [定員/40名]	ヨガ45 14:05~14:50 中村 博子 [定員/20名]	ピラティス45 14:10~14:55 川村 恵美 [定員/35名]		美ライン30 14:00~14:30 藤野 桜 [定員/40名]	ベーシック ウォーキング30 14:00~15:00 桑村 静香 1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:4種目	ピラティス45 14:00~14:45 津田 あゆみ [定員/20名]		アクア30 14:00~14:30 川村 恵美	ホット ピラティス45 13:55~14:40 宮崎 ふみ [定員/40名]	ストレッチオブ バンド30 14:10~14:40 藤野 桜 [定員/20名]	エアロ30 14:00~14:30 川村 恵美 [定員/40名]			
15:00				身美温癒45 15:15~16:00 津田 あゆみ [定員/40名]	アンティグラビティ ファンダメンタル3 15:10~16:10 森あゆみ [定員/12名] *予約制	リトモス45 15:10~15:55 中村 博子 [定員/40名]		ホットヨガ45 15:05~15:50 津田 あゆみ [定員/40名]					U-BOUND30 15:30~16:00 関 直登 [定員/30名]		フレックスヨガ45 14:55~15:40 小倉 三鈴 [定員/20名]	STEP45 14:50~15:35 川村 恵美 [定員/20名]		
16:00		ピラティス60 15:35~16:35 高橋 美和 [定員/20名]	ウェーブアクティブ ストレッチ60 15:40~16:40 小倉 三鈴 [定員/35名]					ホットアロマ リラクゼーション60 16:00~17:00 [定員/40名]	アンティグラビティ オープン60 16:05~17:05 栗田 治 [定員/12名] *予約制				ホット自力整体45 16:10~16:55 佐々木 悠希 [定員/40名]		ウェーブアクティブ ストレッチ45 16:00~16:45 小倉 三鈴 [定員/35名]			
17:00																		
18:00	ホットヨガ45 18:05~18:50 阿部 佐和子 [定員/40名]		KI MAX45 18:15~19:00 岩本 健志 [定員/14名]					ホットヨガ45 18:25~19:10 森岡 恵子 [定員/40名]		マインドフル フィットネス60 18:15~19:15 岡久美 [定員/20名]	FACTOR F45 CIT 18:00~18:45 関 直登 [定員/14名]	交代わり4泳法 +クロール60 18:15~19:15 澤近 真理 1週目:クロール 2週目:バタフライ 3週目:背泳ぎ 4週目:平泳ぎ 5週目:ステップアップ		ホットヨガ45 18:00~18:45 Maiko [定員/40名]		U-BOUND30 18:35~19:05 岩本 健志 [定員/35名]		
19:00		ヨガ60 19:05~20:05 阿部 佐和子 [定員/20名]	FIGHT DO45 19:15~20:00 岩本 健志 [定員/30名]	ゆらり動20 19:15~19:35 関 直登 [定員/40名]	ヨガ60 18:45~19:45 森あゆみ [定員/20名]	エアロ45 18:45~19:30 西田 順子 [定員/40名]			ウェーブ ストレッチ45 19:40~20:25 澤近 真理 [定員/40名]	ヨガ45 19:35~20:20 森岡 恵子 [定員/20名]			ホット空手30 19:10~19:40 伊藤 正昭 [定員/40名]		ヨガ60 19:25~20:25 Maiko [定員/20名]	FACTOR F45 SPT 19:20~20:05 岩本 健志 [定員/14名]		
20:00	ホット自力整体45 19:55~20:40 森岡 泰子 [定員/40名]		バレエ60 20:15~21:15 富成 勝彦 [定員/30名]	ホットヨガ45 20:05~20:50 森あゆみ [定員/40名]	極上の癒し60 20:05~21:05 大西 奈美枝 [定員/20名]	バレエ60 19:45~20:45 阿部 香夏 [定員/30名]	アクア30 20:10~20:40 西田 順子		身美温癒45 20:45~21:30 岡野 友里 [定員/40名]	蘇りボディ30 20:45~21:15 大西 尚也 [定員/20名]	GROUP POWER45 19:55~20:40 関 直登 [定員/20名]		身美温癒45 20:05~20:50 岡野 友里 [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]		
21:00	ホット ピラティス45 21:00~21:45 ハラ 麻衣 [定員/40名]		ZUMBA45 21:30~22:15 浦川 由実 [定員/35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 オープン60 21:25~22:25 関 直登 [定員/12名] *予約制	U-BOUND30 21:30~22:00 Yuuki [定員/35名]		ホット空手30 21:55~22:25 伊藤 正昭 [定員/40名]		アンティグラビティ オープン60 21:40~22:40 関 直登 [定員/12名] *予約制			美ライン プラス45 21:30~22:30 森岡 恵子 [定員/40名]	極上の癒し60 21:30~22:30 岡野 友里 [定員/20名]				
22:00	身美温癒45 22:05~22:50 大西 奈美枝 [定員/40名]	ピラティス45 ハラ 麻衣 22:05~22:50 [定員/20名]		美ライン30 22:15~22:45 大西 奈美枝 [定員/40名]		ピラティス45 22:15~23:00 Yuuki [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 Maiko [定員/20名]											
8:00					ヨガ60 7:30~8:30 森あゆみ [定員/20名]				ホットヨガ45 7:45~8:30 森岡 恵子 [定員/40名]				
9:00	ホット ピラティス45 9:05~9:50 Yuuki [定員/40名]									フレックス ストレッチ30 9:00~9:30 森岡 恵子 [定員/20名]			
10:00	身美温癒45 10:30~11:15 板橋 由梨 [定員/40名]	マインドフル フィットネス45 10:30~11:15 岡久美 [定員/20名]	バレエ60 10:20~11:20 濱田 恵美 [定員/30名]	ベーシック ウォーキング30 10:20~10:50 岡崎 良子	ホット自力整体45 10:00~10:45 高橋 泉 [定員/40名]	FIGHT DO45 10:15~11:00 SAYAKO [定員/30名]	アクア45 10:30~11:15 moco		ヨガ60 10:00~11:00 森岡 恵子 [定員/20名]	ZUMBA45 10:15~11:00 Yuka [定員/30名]			
11:00				アクア30 11:00~11:30 岡崎 良子	身美温癒45 11:05~11:50 喜安 亜希子 [定員/40名]	蘇りボディ30 11:20~11:50 大西 純也 [定員/20名]		ホット バーオソル45 10:30~11:15 濱田 恵美 [定員/35名]					
12:00	ホット バーオソル45 11:45~12:30 濱田 恵美 [定員/35名]	蘇りボディ30 11:45~12:15 大西 純也 [定員/20名]	ZUMBA60 11:35~12:35 moco [定員/35名]	ポイント レッスン60 11:40~12:40 岡崎 良子	美ライン30 12:15~12:45 喜安 亜希子 [定員/40名]	GROUP POWER45 12:00~12:45 森田 仁美 [定員/20名]			極上の癒し60 11:40~12:40 森岡 恵子 [定員/20名]	バレエ60 11:55~12:55 濱田 恵美 [定員/30名]			
13:00	ホット ピラティス45 13:00~13:45 宮崎 ふみ [定員/40名]	極上の癒し60 13:00~14:00 濱田 恵美 [定員/20名]	FACTOR F45 SPT 12:50~13:35 関 直登 [定員/14名]	アクアZUMBA30 13:05~13:35 moco	<b>週代わりイベント</b> 13:00~15:00								
14:00	ヨガ美禪 緩解30 14:30~15:00 藤野 桜 [定員/40名]	ピラティス45 14:20~15:05 宮崎 ふみ [定員/20名]	U-BOUND30 13:55~14:25 関 直登 [定員/35名]							アンティグラビティ ファンダメンタル3 13:30~14:30 濱田 恵美 [定員/12名] *予約制			
15:00	ヨガ美禪 癒安30 15:10~15:40 藤野 桜 [定員/40名]	アンティグラビティ オープン60 15:30~16:30 濱田 恵美 [定員/12名] *予約制	GROUP POWER60 14:50~15:50 森田 仁美 [定員/20名]		身美温癒45 15:10~15:55 岡野 友里 [定員/40名]	FACTOR F45 CIT 15:15~16:00 関 直登 [定員/14名]		ホットヨガ45 15:10~15:55 大西 沙織 [定員/40名]					
16:00					ホット ベリーダンス30 16:15~16:45 黒瀬 庸子 [定員/40名]	U-BOUND45 16:15~17:00 Yuuki [定員/35名]		ホット自力整体45 16:15~17:00 森岡 泰子 [定員/40名]		フレックスヨガ45 16:30~17:15 大西 沙織 [定員/20名]			
17:00					ホットヨガ45 17:05~17:50 庄司 仁美 [定員/40名]	アンティグラビティ ファンダメンタル1 17:05~18:05 関 直登 [定員/12名] *予約制	バレトン45 17:20~18:05 黒瀬 庸子 [定員/40名]	アクア30 17:20~17:50 Yuuki					
18:00					ホット ピラティス45 18:15~19:00 Yuuki [定員/40名]		バレエ60 18:20~19:20 黒瀬 庸子 [定員/30名]	ベーシック ウォーキング30 18:35~19:05 関 直登		身美温癒45 18:40~19:25 岡野 友里 [定員/40名]	ヨガ60 18:30~19:30 RUMI [定員/20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]	GROUP POWER60 19:00~20:00 関 直登 [定員/20名]										
20:00	ホット シェイプセラ45 19:55~20:40 坂本 智子 [定員/40名]	ストレッチ オブバンド30 20:20~20:50 関 直登 [定員/20名]	バレエ60 20:20~21:20 阿部 香夏 [定員/30名]		ホット バレトン30 19:40~20:10 黒瀬 庸子 [定員/40名]	FACTOR F45 SPT 19:35~20:20 関 直登 [定員/14名]		ホットヨガ45 19:50~20:35 RUMI [定員/40名]					
21:00	美ライン30 21:00~21:30 大西 奈美枝 [定員/40名]				ヨガ美禪 緩解30 20:40~21:10 関 直登 [定員/40名]								
22:00	身美温癒45 22:00~22:45 大西 奈美枝 [定員/40名]		U-BOUND45 21:35~22:20 関 直登 [定員/35名]		ヨガ美禪 癒安30 21:20~21:50 関 直登 [定員/40名]					蘇りボディ30 21:05~21:35 新居田 拓朗 [定員/20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・45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プログラムです。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。基礎代謝を上げていきましょう!!

**ゆらり動(ゆらりどう)20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プログラムです。

**ヨガ美禪 緩解・癒安(よがびぜん かんげ・ゆあん)30分**  
 緩解30分はカラダのヨガ。ヨガのポーズや呼吸でカラダのコリや張りなどを緩めます。癒安30分はココロのヨガ。ヨガのポーズや瞑想で癒しと安らぎを提供します。

**ホット空手30分**  
 ホットスタジオで空手の基本稽古を行うプログラムです。男女問わず気持ちよく楽しく汗をかくて、ウエストの引き締めにも効果的です。声を出してストレッチを解消して、バランスよく全身運動していきましょう。動きをひとつひとつ繋げながら進むので初めてでも安心して参加できます。

**極上の癒し(ごくじょうのいやし)60分**  
 このプログラムは、心も体もリラックスできるプログラムとなります。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(よみがえりばでい)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。

**ストレッチオブバンド30分**  
 短時間で簡単に、そして効果的にストレッチを行うことができます。ストレッチには即効性があり、1回の参加で効果を感じることができます。どなたでも安心してご参加できるプログラムです。

**アンティグラビティ60分**  
 ハンモックを使ったプログラムです。身体を逆さまにし自重を利用することで、背中の骨と骨の間を開き、常にかかっている圧力を軽減することができるため、長年の腰痛が治ったり、内臓器官のリフレッシュやアンチエイジングなどに効果的です。

**GROUP POWER 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。重量の変更が出来る、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。

**U-BOUND 30分・45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プログラムです。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。

**FIGHT DO 30分・45分**  
 キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるプログラムとなっています。

**FACTOR F 45分**  
 SPT(サスペンション)、CIT(サーキット)の2種類のプログラムで構成されているファンクショナルトレーニングです。カラダの癖やバランスを改善し、しなやかな動けるカラダを作っていきます。

**KI MAX 30分・45分**  
 ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を専用の倒立式サンドバックに直接打撃するプログラムです。カロリー消費、筋力向上に留まらず、護身能力の向上や、ストレス解消などが期待できます。

**ZUMBA 45分・60分**  
 サルサ・レゲエ・ラテン・ヒップホップ等の音楽に合わせて、楽しく踊ってエクササイズしていく世界的に大人気のプログラムです。

**リトモス 45分・60分**  
 音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサ、ジャズ、アラビアン、レゲトン)などにより構成されています。