

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa			
9:15			HOTヨガ60 9:30-10:30 m i c o		ピラティス60 Wake-UP 9:30-10:30 大森早希子	HOTヨガ60 9:30-10:30 y u - k i																		
9:30																								
9:45																								
10:00																								
10:15																								
10:30	ボディケア60 10:30-11:30 石渡美弥子	フラメンコ60 入門・初級 10:30-11:30 ナルミソラ		時間変更 サーキット シェイプ45 10:40-11:25 NORI	パレエ90入門 10:45-11:15 塚本晃司		パワー スカulpt60 10:30-11:15 川村映美子	中国宮廷 気功60 10:30-11:30 倉林恵	HOTヨガ60 10:30-11:30 Mami	カーディオボディ スカulpt60 10:15-11:15 川村映美子	カキラ60 Wake-UP 10:15-11:15 HARUMI		ベーシック ヨガ60 10:30-11:30 真木薫	バー・オソル60 クラブヨガ 10:20-11:20 KANAMI	HOTヨガ60 10:30-11:30 Teru	時間変更 ズンバ60 10:40-11:40 Chelcy	広島ボクシング クラブ45 10:45-11:30 須山貴	HOTヨガ60 10:30-11:30 須山貴	中国宮廷 気功60 10:15-11:15 倉林恵					
10:45																								
11:00																								
11:15																								
11:30	ベーシック ヨガ60 11:45-12:45 細井裕子	JAZZダンス80 入門・初級 11:45-12:45 K I Y O		時間変更 m i c o	骨盤ストレッチ &美容整体60 11:45-12:45 澤野敏		パワーヨガ60 11:30-12:30 25 m a y u	骨盤コア ストレッチ45 11:45-12:30 Mami		HIPHOPJAZZ 75入門・初級 11:30-12:45 ko z u e	HOT骨盤調整 ヨガ60 11:45-12:45 25 CAPPY		ハワイアン ヨガ60 11:45-12:45 真木薫											
11:45																								
12:00																								
12:15																								
12:30	ラディカル パワー60 13:05-13:50 東藤成	ジャイロ キネシス60 13:00-14:00 Yasoo	HOTヨガ60 13:00-14:00 25 RURU		整骨院10 プロヨガ(有料) 澤野敏	HOTエナジー ヨガ60 13:00-14:00 25 CAPPY		リトモス60 12:50-13:50 25 SEIKO	ボクシング シェイプ60 12:50-13:50 NORI	HOTリラックス ヨガ60 13:00-14:00 25 SEIKO	ズンバ45 13:00-13:45 Haru	美ボディ メイク60 13:00-14:00 アンドウミカ		パレエ90 13:00-14:30 横山めぐみ										
12:45																								
13:00																								
13:15																								
13:30																								
13:45																								
14:00																								
14:15																								
14:30																								
14:45																								
15:00	aromaベルヴィス ヨガ60 15:05-16:05 中村優希	ズンバGOLD 45 15:15-16:00 香場久美子	HOTヨガ60 15:15-16:15 25 やよい	時間変更 CAPPY	ベリータン60 入門・初級 15:00-16:00 Shamim		ステップ オリジナル60 14:00-15:00 CAPPY	ダンシング withコア60 14:00-15:00 LUONA		ストレスマネージ メントヨガ60 14:15-15:00 順美	時間変更 DI300サウンド フィットネス60 14:15-15:15 Chelcy	HOTコア20 スパイラル30 14:00-14:30 Haru		パレエ90 13:00-14:30 横山めぐみ										
15:15																								
15:30																								
15:45																								
16:00																								
16:15																								
16:30																								
16:45																								
17:00																								
17:15																								
17:30																								
17:45																								
18:00																								
18:15																								
18:30																								
18:45																								
19:00	リトモス60 19:00-20:00 広野泉	ピラティス45 19:15-20:00 前田博俊	HOTヨガ60 18:45-19:45 25 SAORI	時間変更 MWX45 19:30-20:15 順美	ストレスマネージ メントヨガ60 19:00-20:00 順美		パワー スカulpt45 19:00-19:45 川村映美子	骨盤調整 ヨガ60 19:15-20:15 SEIKO		時間変更 THE JAM-23 75 18:50-20:05 (有料) YURINO	HOTエナジー ヨガ60 18:45-19:45 YURINO													
19:15																								
19:30																								
19:45																								
20:00																								
20:15																								
20:30																								
20:45																								
21:00																								
21:15																								
21:30																								
21:45																								
22:00																								
22:15																								
22:30																								
22:45																								

◎HOTレッスンのご予約はWEB予約のみとなります。
 ◎HOTレッスンの平日18:00以降のレッスンは土日祝のレッスンの連続受講は禁止とさせていただきます。
 ◎HOTレッスンの整理券の取扱いにはレッスン開始5分前までとさせていただきます。
 ◎HOTスタジオへのご入館はレッスン開始15分前からとなります。
 ◎HOTレッスンは/スタジオが必要で、必ずご持参ください。
 ◎HOTスタジオのレッスンにつきましてはレッスン開始後の入館はご遠慮願います。
 ◎その他のレッスンは開始10分以降のレッスン参加はご遠慮願います。
 ◎クラスの変更・インストラクターの代行は館内インフォメーションにてご案内致します。