

| | 月曜日 Monday | | | 火曜日 Tuesday | | | 水曜日 Wednesday | | | 木曜日 Thursday | | | 土曜日 Saturday | | | 日曜日 Sunday | | |
|-------|--|---|--|---|--|--|---|---|--|------------------------------------|---|--|---|--|--|--|---|--|
| | Healing | Germa Hot | Conditioning | Healing | Germa Hot | Conditioning | Healing | Germa Hot | Conditioning | Healing | Germa Hot | Conditioning | Healing | Germa Hot | Conditioning | Healing | Germa Hot | Conditioning |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子 | Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:20~11:20 花田 麻衣子 | | ピラティス 10:20~11:20 金子 裕代 | Kisshoヨガ ~デトックス~ 10:20~11:20 CHISAKA | | シェイプフィット 10:20~11:10 志津 ♀ | ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵 | | ボディクリエイト 10:30~11:30 三谷 剛之 | Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:30~11:30 町野 彩子 | | 美姿勢 ~コンディショニング~ 10:30~11:30 平綿 香 | NEW モーニングヨガ 10:30~11:30 miki | | 初めてのバランスボール 10:45~11:45 増測 夏美 | Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 10:30~11:30 MEGURU | |
| 12:00 | アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか | moistretch® 低温レッスン 11:30~12:30 栗原 祐太 | バランスボールヨガ 11:30~12:30 町野 彩子 ♀ | 背骨コンディショニング 11:35~12:35 高尾 周二郎 | スタジオ開放 11:40~12:35 | | ボディクリエイト 11:30~12:30 しいな | ピラティス 11:30~12:20 志津 | | クリスタルヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之 | Slimming Yoga 11:45~12:45 Yumi | | バレエ 11:55~12:55 杉田 亜紀 ♀ | ピラティス 11:50~12:50 平綿 香 | | ダンスエクササイズ 12:10~13:10 葉月 ちひろ | 背骨 コンディショニング 11:55~12:55 増測 夏美 | |
| 13:00 | プーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ | 骨盤エクササイズ 12:40~13:40 松永 良恵 | 吉祥トレーニング 13:05~13:25 吉祥コア 13:30~13:50 | 陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi | 吉祥トレーニング 12:40~13:00 吉祥コア 13:05~13:25 | | ZUMBA 12:50~13:50 岩崎 友美 ♀ | Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 12:45~13:45 田中 咲百合 | | 機能美エクササイズ 13:10~14:10 白木 朋子 | 美身&美顔セルフケア 低温レッスン 13:10~14:10 小林 啓子 | 吉祥トレーニング 13:10~13:30 吉祥コア 13:35~13:55 | センターレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀 ♀ | Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko | 吉祥トレーニング 12:50~13:10 吉祥コア 13:15~13:35 | | B to B 骨盤スリム 13:15~14:15 三宮 奈緒 | 吉祥トレーニング 13:15~13:35 吉祥コア 13:40~14:00 |
| 14:00 | バレエ 14:10~15:10 桜井 将行 ♀ | ヨガ ~美腹&美尻~ 低温レッスン 14:00~15:00 小林 啓子 | | ファイティング シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉 ♀ | Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:10~15:10 Shuly | | フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻美) | moistretch® 低温レッスン 14:00~15:00 栗原 祐太 | | ピラティス 14:25~15:15 葉月 ちひろ | Kisshoヨガ ~アクティブ~ 15:00~16:00 CHISAKA | ジャンプダンス 14:30~15:00 小澤 いずみ ♀ | ファイティング シェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉 ♀ | | | Re-body ストレッチ 13:30~14:30 大竹 栄子 | | |
| 15:00 | | | | HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉 ♀ | 美Body ~コア~ 15:20~16:20 久我 亜矢子 | 背骨 コンディショニング 15:15~16:15 増測 夏美 | ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ ♀ | スタジオ開放 15:10~16:30 | 吉祥トレーニング 15:45~16:05 吉祥コア 16:10~16:30 | リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA ♀ | Kisshoヨガ ~アクティブ~ 15:00~16:00 CHISAKA | | ボディクリエイト 15:00~16:00 金井 康平 | 背骨コンディショニング 15:00~15:40 岡崎 順哉 | | コリオヨガ 14:45~15:45 星野 ゆり | 整 ~骨盤調整~ 14:40~15:40 Ryoko | 全身トレーニング 14:50~15:20 副田トレーナー |
| 16:00 | Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子 | リスタイルヒーリング 15:30~16:30 中村 なおこ | | | | | | | | | | | | | | NEW ストレッチリング ボディケア 16:00~17:00 Yumi | Kisshoヨガ ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり | お腹引き締め 15:25~15:55 副田トレーナー |
| 17:00 | | ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ | | ベリーダンス 16:50~17:50 久我 亜矢子 | ピラティス 16:40~17:40 RAN | | ヴォイスストレッチ 16:45~17:45 才加志 実 | Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:45~17:45 AI | | ジャズダンス 16:45~17:45 久我 亜矢子 ♀ | | | HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉 ♀ | Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 16:05~17:05 白木 朋子 | 吉祥トレーニング 17:10~17:30 吉祥コア 17:35~17:55 | | 心身バランス ヨガ 17:15~18:15 Yumi | 吉祥トレーニング 17:10~17:30 吉祥コア 17:35~17:55 |
| 18:00 | 燃焼インターバル 18:00~19:00 副田トレーナー ♀ | | | | | 吉祥トレーニング 18:10~18:30 吉祥コア 18:35~18:55 | | | 吉祥トレーニング 18:10~18:30 吉祥コア 18:35~18:55 | | | | スタジオ開放 17:25~18:45 | ピラティス 18:15~19:00 小澤 いずみ | | | | |
| 19:00 | | ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU | | ブロックケア 18:30~19:00 渋谷 輝幸 | Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:30~19:30 白杵 直子 | | B to B 骨盤スリム 19:00~20:00 清美 | NEW ヨガ ナチュラルフロー 18:30~19:30 miki | | ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之 | | | | Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:00~19:00 MEGURU | | 19:00 CLOSE | | |
| 20:00 | リズムダンス 20:00~21:00 AKIRA ♀ | | 吉祥トレーニング 19:50~20:10 吉祥コア 20:15~20:35 | ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸 | Kisshoヨガ ~アクティブ~ 19:50~20:50 白杵 直子 | | | | | バーオーソル 19:40~20:10 小林 翔子 | 胸郭ヨガ 19:00~20:00 志野 | 吉祥トレーニング 19:45~20:05 吉祥コア 20:10~20:30 | | | | 20:00 CLOSE | | |
| 21:00 | | | | ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美 ♀ | | | ピラティス 20:20~21:20 のぼる | | | バレエ 20:15~21:15 小林 翔子 ♀ | Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 20:15~21:15 MARIE | | | | | 20:00 CLOSE | | |
| 22:00 | 22:00 CLOSE | | | | | | | | | | | | | | | | | |

《ゲルマホットスタジオの空き時間について》
スタジオ開放の時間は、ご自由にお使い
頂けます。なお、ゲルマホット用タオルを
必ずお持ちください。

レッスンによって定員を設ける事になりました。
ヒーリングスタジオ…定員35名
ゲルマホットスタジオ…定員30名

※レッスン開始、5分以降の入退室は固くお断りしております。 ※ゲルマホットスタジオに参加の際は、お水500ml以上 + 大タオル + 小タオルが必要になります。お持ちでないお客様の受講はお断りさせていただきます。(レンタルあり:有料)
※プログラムは予告なく変更することがあります。 ※ ♀マークがついているレッスンは、シューズが必要となります。

