

	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	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		オリジナル コンディショニング 11:00~11:45 杉田 亜紀 ♀	内容変更 ラテンダンス 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	プーティーパー 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 ♀	美姿勢リフレッシュ コンディショニング 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		センターレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀 ♀		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 日野 さおり	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		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 ♀	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko		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																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 ♀					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	
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		ヨガ ナチュラルフロー 18:10~19:10 miki	吉祥トレーニング 18:10~18:30 吉祥コア 18:35~18:55	ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之	スタジオ開放 17:25~18:45		ピラティス 18:15~19:00 小澤 いずみ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:00~19:00 MEGURU				
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									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					《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。		
22:00	22:00 CLOSE																	

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32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。

