

	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~ 10:30~11:30 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 Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 10:30~11:30 唯		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® 11:30~12:30 栗原 祐太	バランスボールヨガ 11:25~12:25 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 薬科 知加	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		BAILA BAILA 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	お腹引き締め 11:45~12:15 金井トレーナー
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		陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi			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 13:10~14:10 小林 啓子		トウシューズレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀				B to B 骨盤スリム 13:15~14:15 日野 さおり	吉祥フェイト 13:05~13:20
14:00	バレエ 14:10~15:10 桜井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子	カラダリカバリー 13:45~14:00	ファイティング シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉	時間変更 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® 14:00~15:00 栗原 祐太		エクササイズ整体 14:25~15:15 葉月 ちひろ			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		全身スウェット 13:25~13:45
15:00				HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉	時間変更 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	ダンスベーシック 15:30~16:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 15:10~16:30		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		美body ~ベリー~ 16:50~17:50 久我 亜矢子	時間変更 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 17:15~18:15 久我 亜矢子	スタジオ開放 17:25~18:45		ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:05~17:05 白木 朋子		心身バランス ヨガ 17:15~18:15 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																
18:00			吉祥フェイト 18:00~18:20															
19:00	NEW リンパヨガ 19:00~19:45 CHISAKA	ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU	腹15 18:25~18:40	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	7月より NEWプログラム 開始		ファイティングシェイプ 18:40~19:25 川上 友信	胸郭ヨガ 19:00~20:00 志野		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		ダンベルエクササイズ 17:10~17:30		吉祥シェイプ 17:35~17:50
20:00	リズムダンス 20:00~21:00 AKIRA		全身スウェット 19:50~20:10	ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 19:50~20:50 白杵 直子	吉祥フェイト 20:00~20:15		アロマストレッチ 20:00~21:00 MEGURU		バーオーソル 19:40~20:10 小林 翔子								
21:00						吉祥フェイト 20:20~20:35		ピラティス 20:20~21:20 のぼる		カラダリカバリー 20:40~20:55								
22:00																		

19:00 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。

20:00 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24名  
ゲルマホットスタジオ…定員22名  
下記のプログラムは、定員16名となります。  
カルチャー    カルチャーエクササイズ    ダイエット&シェイプ    格闘系エクササイズ

