

	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	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	吉祥トレーニング 10:45~11:05 吉祥コア 11:10~11:30	
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 NEW	吉祥トレーニング 12:00~12:20	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	NEW	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	NEW	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	背骨 コンディショニング 11:55~12:55 増測 夏美	BAILA BAILA 12:10~13:10 葉月 ちひろ	
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		NEW	ボディクリエイト 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	NEW	トウシューズレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko			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 13:10~13:30 吉祥コア 13:35~13:55	
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	NEW	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	NEW	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		NEW	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	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	
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	タイトル変更 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		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	お腹引き締め 15:25~15:55 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		タイトル変更 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 17:15~18:15 久我 亜矢子	スタジオ開放 17:25~18:45		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			身体若返り Fascia Training 16:00~17:00 KOZO	Kisshoヨガ ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり	
17:00		ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ																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			NEW						NEW										
19:00	リンパヨガ 19:00~19:45 CHISAKA	ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU	NEW	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	音ヨガ 18:45~19:45 MEGURU	NEW	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	NEW	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					
20:00	リズムダンス 20:00~21:00 AKIRA		NEW	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	NEW	ピラティス 20:20~21:20 のぼる	アロマストレッチ 20:00~21:00 MEGURU	NEW	バーオーソル 19:40~20:10 小林 翔子		NEW							
21:00			NEW	タイトル変更 ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美						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	NEW							
22:00	22:00 CLOSE																		

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

※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。

