

	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	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 (定員12名)	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 ☹️ (定員12名)	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	ブーティーパー 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 13:10~13:30	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	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		NEW 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	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		
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	吉祥コア 13:35~13:55	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	吉祥コア 13:40~14:00	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		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	吉祥コア 13:40~14:00		
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 (定員12名)	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	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 (定員12名)	
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							吉祥コア 16:10~16:30	時間変更 ジャズダンス 16:45~17:45 久我 亜矢子 ☹️						お腹引き締め 15:25~15:55 副田トレーナー (定員12名)	吉祥コア 13:40~14:00		
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		場所変更 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		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	心身バランス ヨガ 17:15~18:15 Yumi	吉祥コア 17:35~17:55	吉祥トレーニング 17:10~17:30	
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			吉祥トレーニング 18:10~18:30			吉祥トレーニング 18:10~18:30					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	吉祥コア 18:35~18:55	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	ヨガ ナチュラルフロー 18:30~19:30 miki		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				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	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		ピラティス 20:20~21:20 のぼる	コリすっきりヨガ 19:45~20:45 miki		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	吉祥コア 20:10~20:30				20:00 CLOSE			
21:00			吉祥コア 20:15~20:35	ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美 ☹️															
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

※レッスンは開始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。

プログラム詳細は裏面をご覧ください

