

	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	心 ~リラックス~ 10:30~11:30 花田 麻衣子		ピラティス 10:20~11:20 金子 裕代	美 ~デトックス~ 10:30~11:30 chisaka		モムチャン ダイエット 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	気 ~アクティブ~ 10:20~11:20 内藤 詢		リスタイルメソッド® リスタイル 10:30~11:30 平綿 香	心 ~リラックス~ 10:30~11:30 玉城 大志		ウェーブストレッチ 10:45~11:45 増淵 夏美	健 ~リフレッシュ~ 10:30~11:30 斉木ミカ							
12:00	ダンスベーシック 11:30~12:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 11:40~12:25	吉祥シェイプ 11:25~11:45	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 11:30~12:15 志津		クリスタルヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	スタジオ開放 11:30~12:55	吉祥シェイプ 11:35~11:55 振り袖15 12:00~12:15	ダンスースストレッチ 11:40~12:10 杉田 亜紀	ピラティス 11:50~12:50 平綿 香		RPBコントロール 12:00~13:00 日野 さおり	スタジオ開放 11:40~13:00	吉祥シェイプ 11:45~12:05 スタイルスリム 12:10~12:25 カラダリセット 12:30~12:40						
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		ヨガ ビューティシェイプ 12:50~13:50 Kazue	陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi	吉祥ジャンプ 12:35~12:50	ウェーブストレッチ 12:40~13:10 高橋 智子			ベリーフロー 13:10~14:10 須山 茜	ヨガ シェイプ&美顔 13:10~14:10 小林 啓子	吉祥フィット 12:50~13:10	バレエ 12:20~13:20 杉田 亜紀					Re-body ストレッチ 13:30~14:30 大竹 栄子	RPBスロー エクササイズ 13:15~14:15 日野 さおり	吉祥フィット 13:20~13:40 全身スウェット 13:45~14:00 バランスボール 14:05~14:20				
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	カラダリハビリ 13:45~14:00	ファイティング シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉	美 ~デトックス~ 14:05~15:05 Kazue		フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ	心 ~リラックス~ 14:10~15:10 高橋 智子		時間変更 ZUMBA 14:25~15:15 須山 茜		スタイルスリム 14:15~14:30 腹15 14:35~14:50	ファイティング シェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉	気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 玉城 大志				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	全身スウェット 14:00~14:15 バランスボール 14:05~14:20 カラダリハビリ 14:25~14:40				
15:00		スタジオ開放 15:10~16:30		時間変更 HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉		吉祥シェイプ 15:15~15:35 振り袖15 15:40~15:55 腹15 16:00~16:15		ストレッチボール 15:30~16:15 黒岩 大誉		時間変更 JPOP&KPOP 15:30~16:30 ZENTARO	健 ~リフレッシュ~ 15:00~16:00 chisaka		オリジナル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	全身スウェット 14:50~15:05				
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子				ピラティス 15:45~16:45 YUI	吉祥シェイプ 15:15~15:35 振り袖15 15:40~15:55 腹15 16:00~16:15 天空りらく 16:25~16:40							ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓											
17:00			バランスボール 16:35~16:50											健 ~リフレッシュ~ 16:15~17:15 木村 梓										
18:00		スタジオ開放 17:35~19:15			スタジオ開放 16:55~18:30			心 ~リラックス~ 17:00~18:00 AI						健 ~リフレッシュ~ 16:15~17:15 木村 梓						振り袖15 17:05~17:20 バランスボール 17:25~17:40				
19:00	パーオソール 19:10~20:10 小林 翔子		ボディコンディショニング 16:55~17:25 川田 秀人											ボディクリエイト 17:30~18:30 金井 康平	スタジオ開放 17:25~18:25									
20:00	バーオソール 19:10~20:10 小林 翔子	健 ~リフレッシュ~ 19:30~20:30 玉城 大志	振り袖15 19:10~19:25 吉祥リミット 19:30~19:50 バランスボール 19:55~20:10 吉祥ジャンプ 20:15~20:35	ブロックケア 18:30~19:00 渋谷 輝幸	オリジナル コンディショニング 18:45~19:45 増淵 夏美		ピラティス 19:00~20:00 今井 しのぶ	健 ~リフレッシュ~ 19:00~20:00 Seiko						ウェーブストレッチ 19:00~20:00 高橋 智子										
21:00	美Body ~ダンス~ 21:00~22:00 久我 亜矢子	気 ~アクティブ~ 20:50~21:50 玉城 大志	天空りらく 20:55~21:10			吉祥フィット 20:15~20:35 腹15 20:40~20:55	パワーヨガ 20:10~21:10 黒田 珠代	音ヨガ 20:10~21:10 MEGURU						美Body ~ベリー~ 20:10~21:10 久我 亜矢子										
22:00				クリスタル ヒーリング 20:30~21:30 薬科 知加	陰ヨガ (ディープリラックス) 21:10~22:10 戸高 直子	カラダリセット 21:20~21:30	リズムダンス (ハウス) 21:25~22:25 AKIRA							美Body ~コア~ 21:20~22:20 久我 亜矢子										
23:00 CLOSE																			21:00 CLOSE			21:00 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。

※レッスンは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。

