

	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~ 10:20~11:20 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		美筋シェイブ 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 尚		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 miki		ウエーブストレッチ 10:45~11:45 増淵 夏美	セレクトインストラクター プログラム(ヨカ) 10:30~11:30 *担当するインストラクター はHP又は館内掲示にて ご案内致します		
12:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	スタジオ開放 11:40~12:25		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	カラダリセット 11:15~11:25	クリスタルヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	Slimming Yoga 11:40~12:40 Yumi	吉祥シェイブ 11:35~11:55 カラダリセット 12:00~12:10	ダンサーズストレッチ 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	NEW 背骨コンディショニング 11:55~12:55 増淵 夏美 *こちらのプログラムは温度 が概ね(32度~35度)の 設定となっております。	NEW 新シリーズシェイブ(全6名) 11:45~12:05 NEW マデインエクササイズ(全6名) 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 ビューティシェイブ 12:50~13:50 Shuly	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	ウエーブストレッチ 12:40~13:10 高橋 智子	健 ~リフレッシュ~ 12:45~13:45 田中 咲百合		美輪ライン エクササイズ 13:10~14:10 白木 朋子	ヨガ シェイブ&美顔 13:10~14:10 小林 啓子	吉祥ファイブ 12:50~13:10	バレエ 12:20~13:20 杉田 亜紀					NEW 新シリーズシェイブ(全6名) 13:20~13:40 NEW 全身スウェット 13:45~14:00 NEW バランスボール 14:05~14:20 カラダリカバリー 14:30~14:45	
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 シェイブ 14:05~14:50 岡崎 順哉	美 ~デトックス~ 14:05~15:05 Shuly		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		ZUMBA 14:25~15:15 あかね		時間変更 腹15 14:15~14:30 NEW カラダリカバリー 14:35~14:50	ファイティング シェイブ 13:45~14:45 岡崎 順哉	気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko				NEW 全身スウェット 14:45~15:00	
15:00				HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉	スタジオ開放 15:15~16:00	NEW 新シリーズシェイブ(全6名) 15:15~15:35 NEW 腹15 15:40~15:55 NEW 振り袖15 16:00~16:15 NEW バランスボール 16:25~16:40	ダンスベーシック 15:30~16:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 15:20~16:30		JPOP&KPOP 15:30~16:30 ZENTARO	健 ~リフレッシュ~ 15:00~16:00 chisaka			ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓	オリジナルコンディショニング 15:00~15:40 岡崎 順哉				
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	美Body ~コア~ 15:20~16:20 久我 亜矢子	腹15 16:00~16:15 バランスボール 16:25~16:40		ピラティス 16:15~17:15 RAN			心 ~リラックス~ 16:45~17:45 AI		スタジオ開放 16:10~18:30			HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉	健 ~リフレッシュ~ 16:15~17:15 木村 梓					
17:00	美Body ~ベリー~ 16:50~17:50 久我 亜矢子	ピラティス 16:45~17:45 安田 樹里			スタジオ開放 17:25~18:30									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				NEW 吉祥HIIT 18:00~18:20 NEW カラダリカバリー 18:25~18:40
18:00		スタジオ開放 17:55~19:00		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		美筋シェイブ 19:00~19:50 TAMAMI	ヨガナチュラルフロー 19:00~20:00 miki		ウエーブストレッチ 19:00~20:00 高橋 智子	健 ~リフレッシュ~ 18:45~19:45 木村 梓			バーレスク入門 18:45~19:45 金子 笑子	心 ~リラックス~ 18:40~19:40 MEGURU				
19:00	パーオソル 19:10~20:10 小林 翔子	ピラティス 19:15~19:45 玉城 大志	吉祥ジャンプ 19:35~19:50 マデインエクササイズ 19:55~20:10	ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸	健 ~リフレッシュ~ 19:55~20:55 臼杵 直子	吉祥ファイブ 20:15~20:35 腹15 20:40~20:55 NEW バランスボール 21:00~21:15 NEW カラダリセット 21:20~21:30	ピラティス 20:10~21:10 佐藤 昇	音ヨガ 20:10~21:10 MEGURU	NEW 吉祥HIIT 20:35~20:55 振り袖15 21:00~21:15 カラダリカバリー 21:20~21:35	ZUMBA 20:10~20:55 加藤 貴子	ルーシーダットン 20:10~21:10 高橋 智子	全身スウェット 20:05~20:25 バランスボール 20:30~20:45 カラダリセット 20:50~21:00							
20:00		健 ~リフレッシュ~ 20:00~21:00 玉城 大志		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 臼杵 直子		リズムダンス (ハウス) 21:25~22:25 AKIRA	bodyART flow (経絡ストレッチ) 21:25~22:25 SAKURA		figure8fitness 21:15~22:00 加藤 貴子									
21:00	アクティブヨガ 21:20~22:20 玉城 大志																		
22:00																			
23:00 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。

