

	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 青木ミカ	
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		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		ダンスーストレッチ 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	
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	ウェーブストレッチ 12:40~13:10 高橋 智子	スタジオ開放 12:25~13:55		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		バレエ 12:20~13:20 杉田 亜紀					
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			ZUMBA 14:25~15:15 あかね			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				
15:00		スタジオ開放 15:10~16:30		HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉	スタジオ開放 15:15~16:00	腹15 15:40~15:55 振り袖15 16:00~16:15	ダンサーズ 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			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		腹15 16:00~16:15			天宮りらく 16:25~16:40												
17:00		ピラティス 16:45~17:45 安田 樹里	バランスボール 16:25~16:40		ピラティス 16:15~17:15 RAN													
18:00		スタジオ開放 17:55~19:00			スタジオ開放 17:25~18:30													
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	ウェーブエクササイズ 19:10~19:25 吉祥ジャンプ 19:35~19:50 メディンエクササイズ 19:55~20:10	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	健 ~リフレッシュ~ 19:00~20:00 田中 咲百合		ウェーブストレッチ 19:00~20:00 高橋 智子	健 ~リフレッシュ~ 18:45~19:45 木村 梓							
20:00		健 ~リフレッシュ~ 20:00~21:00 玉城 大志				吉祥ファイア 20:15~20:35 腹15 20:40~20:55	ボディコンディショニング 20:10~21:10 田中 咲百合	音ヨガ 20:10~21:10 MEGURU		美Body ~ベリー~ 20:10~21:10 久我 亜矢子	ルーシーダットン 20:10~21:10 高橋 智子							
21:00	アクティブヨガ 21:20~22:20 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 白杵 直子	ボディコントロール 21:00~21:15 圧ストレッチ 21:20~21:30	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		ZUMBA 21:20~22:05 加藤 貴子	美Body ~コア~ 21:20~22:20 久我 亜矢子							
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。

