

	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~ 10:20~11:20 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	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	スタジオ開放 11:30~12:30	バランスボールヨガ 11:30~12:30 町野 彩子 ♀	背骨コンディショニング 11:35~12:35 高尾 周二郎	スローフロー Yoga 11:35~12:35 Yumi		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		ラテンダンス 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	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	吉祥トレーニング 13:05~13:25 吉祥コア 13:30~13:50	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 吉祥コア 13:05~13:25	ZUMBA 12:50~13:50 岩崎 友美 ♀	美姿勢リフレッシュ コンディショニング 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 低温レッスン 13:10~14:10 小林 啓子		センターレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀 ♀						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 吉祥コア 13:40~14:00
14:00	バレエ 14:10~15:10 桜井 将行 ♀	ヨガ ~美腹&美尻~ 低温レッスン 14:00~15:00 小林 啓子		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		フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻美)	moistretch® 低温レッスン 14:00~15:00 栗原 祐太		ピラティス 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 ♀			Re-body ストレッチ 13:30~14:30 大竹 栄子				
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	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 吉祥コア 16:10~16:30	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	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	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														ストレッチリング ボディケア 16:00~17:00 Yumi	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		ベリーダンス 16:50~17:50 久我 亜矢子	スタジオ開放 16:30~18:20		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 16:45~17:45 久我 亜矢子 ♀										吉祥トレーニング 17:10~17:30 吉祥コア 17:35~17:55
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 吉祥コア 18:35~18:55						スタジオ開放 17:25~18:45								
19:00		ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU		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		ヨガナチュラル フロー 18:10~19:10 miki		吉祥トレーニング 18:10~18:30 吉祥コア 18:35~18:55	ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之			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			吉祥トレーニング 19:50~20:10 吉祥コア 20:15~20:35	ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸			B to B 骨盤スリム 19:00~20:00 清美			ZUMBA 19:20~20:20 加藤 貴子 ♀	胸郭ヨガ 19:00~20:00 志野	吉祥トレーニング 19:45~20:05 吉祥コア 20:10~20:30								
21:00	リズムダンス 20:00~21:00 AKIRA ♀			ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美 ♀	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			筋膜リリース 20:30~21:15 加藤 貴子										
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32名

ゲルマホットスタジオ…定員30名

※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。

