

	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 町野 彩子		初めてのバランスボール 10:45~11:45 増淵 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		初めての カンフー太極拳 11:55~12:55 村田 珠子	背骨 コンディショニング 11:55~12:55 増淵 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 13:05~13:25 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					
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)			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	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	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
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 増淵 夏美	ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 15:20~16:20 白木 朋子		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	月替わり枠 ストレッチ&リリース 16:00~16:30 小澤 いずみ							吉祥トレーニング 15:45~16:05 吉祥コア 16:10~16:30									
17:00		月替わり枠 ピラティス 16:45~17:45 小澤 いずみ		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	スタジオ開放 16:30~17:50		ジャズダンス 16:45~17:45 久我 亜矢子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:15~17:15 あかね		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				
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		体幹アクティブ ヨガ 18:00~19:00 花田 麻衣子	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	スタジオ開放 17:25~18:45			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		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	身体操作& 疲労回復ヨガ 19:10~20:10 花田 麻衣子		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				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 吉祥コア 20:15~20:35	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			筋膜リリース 20:30~21:15 加藤 貴子			20:00 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。		
21:00				ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美														
22:00	22:00 CLOSE																	

※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。

