

	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 増測 夏美 <small>定員12名</small>	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 ☹️ <small>定員12名</small>	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 低温レッスン 11:55~12:55 増測 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 ☹️			時間変更 Re-body ストレッチ 13:20~14:20 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
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 ☹️	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko				
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 <small>定員12名</small>	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	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 <small>定員14名</small>
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	月替わり枠 姿勢改善エクササイズ 16:00~16:30 小澤 いずみ																お腹引き締め 15:25~15:55 副田トレーナー <small>定員14名</small>
17:00		月替わり枠 ストレッチ&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 ☹️			HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉 ☹️					
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						
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											
21:00				ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美 ☹️														
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。

