

	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~ 10:30~11:30 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		モムチャン ダイエット 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	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 玉城 大志		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	ダンスベーシック 11:30~12:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 11:40~12:25	吉祥シェイプ 11:25~11:45	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	NEW Slimming Yoga 11:40~12:40 Yumi	吉祥シェイプ 11:35~11:55 振り袖15 12:00~12:15	ダンスースストレッチ 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	NEW ピラティス 11:45~12:05 スタジオスリム 12:10~12:25 カラダリセット 12:30~12:40	
13:00	プーティーパー 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		ヨガ ビューティシェイプ 12:50~13:50 Kazue	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					吉祥ファイブ 12:50~13:10	バレエ 12:20~13:20 杉田 亜紀					腹15 13:00~13:15	
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 シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉	美 ~デトックス~ 14:05~15:05 Kazue		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		バリ-フロー 13:10~14:10 あかね	ヨガ シェイプ&美顔 13:10~14:10 小林 啓子	スタイルスリム 14:15~14:30 腹15 14:35~14:50	ファイティング シェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉	気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 玉城 大志				NEW ピラティス 13:20~13:40	
15:00																			吉祥ファイブ 13:20~13:40
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	スタジオ開放 15:10~16:30	NEW 全身スウェット 16:00~16:15 時間変更 バランスボール 16:25~16:40	HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉		NEW ピラティス 16:15~17:15 RAN		ストレッチボール 15:30~16:15 黒岩 大誉	バランスボール 14:30~14:45 振り袖15 14:50~15:05 腹15 15:10~15:25	ZUMBA 14:25~15:15 あかね	健 ~リフレッシュ~ 15:00~16:00 chisaka								時間変更 全身スウェット 14:45~15:00
17:00		NEW ピラティス 16:45~17:45 安田 樹里																	
18:00		スタジオ開放 17:55~19:15																	
19:00	パーオソル 19:10~20:10 小林 翔子	健 ~リフレッシュ~ 19:30~20:30 玉城 大志	振り袖15 19:10~19:25 NEW ピラティス 19:35~19:55 時間変更 バランスボール 20:00~20:15 吉祥ジャンプ 20:20~20:40	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		ピラティス 19:00~20:00 今井 しのぶ	健 ~リフレッシュ~ 19:00~20:00 田中 咲百合	カラダリセット 18:25~18:35	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	バレエ(バレッスン) 20:15~20:45 小林 翔子																		
21:00	NEW リラックスヨガ 21:00~22:00 KUMI	気 ~アクティブ~ 20:50~21:50 玉城 大志	NEW 全身スウェット 20:05~20:30 時間変更 バランスボール 20:35~20:50 時間変更 カラダリセット 20:55~21:05																
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。

