


	月曜日	火曜日	水曜日	木	金曜日	土曜日	日曜日	
10								
11	10:15 11:00 Group Centergy45 柳原		10:15 11:00 ヨガ45 原		10:15 11:00 ピラティス45 紫保	10:15 11:00 ヨガ45 寺北	10:15 11:00 Group Centergy45 美曾作	
12	11:30 12:15 Group Fight45 伊藤	10:45 11:30 ヨガ45 tomo	11:15 12:00 ピラティス45 maiko	NO STAFF DAY	11:15 12:00 ヨガ45 紫保	11:15 12:00 ヨガ45 寺北	11:15 12:00 Group Fight45 若木	
13		12:00 12:45 ヨガ45 SATOMI	12:15 13:00 ピラティス45 maiko			12:15 13:00 ピラティス45 梶原		
14	13:30 14:15 ヨガ45 美幸	13:30 14:15 ZUMBA (45min) 中塚			13:30 14:15 ピラティス45 クレイ	13:15 14:00 ピラティス45 梶原	13:15 14:00 ピラティス45 紫保	
15	14:30 15:15 ヨガ45 美幸	14:30 15:15 Group Centergy45 中塚	14:30 15:15 ヨガ45 加藤		14:30 15:15 ピラティス45 クレイ	14:15 15:00 ヨガ45 KAYOKO	14:15 15:00 ヨガ45 紫保	
16	予約について							
17	<ul style="list-style-type: none"> ●予約可能時間 レッスン開始時刻の5分前まで ●キャンセル可能時間 レッスン開始時刻の60分前まで ●予約可能数 おひとり様2レッスンまで同時に予約可能。チェックイン後、他レッスンの予約が可能です。 <p>※スタジオプログラム開始の5分前までにお着替えや準備を済ませ、スタジオにお入りください。 ※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。変更がある場合はメールにてご案内いたします。 ※各プログラム20名の定員制です。</p>							
18		18:00 18:45 ヨガ45 MIDORI	18:00 18:45 ヨガ45 堀			18:00 18:45 ピラティス45 長谷川		
19	18:30 19:15 ピラティス45 紫保	19:00 19:45 ヨガ45 MIDORI	19:00 19:45 ヨガ45 KAYOKO		19:00 19:45 ピラティス45 長谷川			
20	19:30 20:15 ピラティス45 紫保	20:00 20:45 ピラティス45 西條	20:00 20:45 ヨガ45 KAYOKO		20:00 20:45 ヨガ45 よしえ			
21								

プログラム名	運動量/難易度	効果	プログラム内容	室内シューズ
ヨガ45	★/★	柔軟性アップ しなやかな身体へ	心と身体の調和を目的に、ポーズ、呼吸法、瞑想を取り入れながら行うプログラム	不要
ピラティス45	★/★	姿勢改善 インナーマッスル強化	独特な呼吸とともに背骨や骨盤を意識して身体を動かします。インナーマッスル（内側の筋肉）を鍛え、機能的でバランスの取れた身体づくりを目指すプログラム	不要
Group Centergy45	★☆/★☆☆	柔軟性アップ 筋力向上	ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム	不要
Group Fight45	★★★/★★★★	脂肪燃焼 体力アップ	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	必要 
ZUMBA(45min)	★★★/★★★★	脂肪燃焼 体力アップ	ステップや動きにこだわることなく、ラテンのリズムにのりながらパーティのような雰囲気を楽しむダンスフィットネスプログラム	必要 