

時間	月曜日 -Monday-				火曜日 -Tuesday-				水曜日 -Wednesday-				木曜日 -Thursday-				金曜日 -Friday-				土曜日 -Saturday-				日曜日 -Sunday-											
	Main Studio	BelGarden	Open Field	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Open Field	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Open Field	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Open Field	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Open Field	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Open Field	Cycling Studio	Main Studio	BelGarden	Open Field	Cycling Studio								
9:30																																				
9:45		要予約35				要予約35				要予約35			9:45-10:45 太極拳	要予約35																						
10:00	9:45-10:45 太極拳	9:50-10:50 ヨガ			10:00-10:45 ズバパ	9:50-10:50 ろっ骨 エクササイズ 温力キヲ			9:50-10:50 フラダンス	9:50-10:50 ろっ骨 エクササイズ 温力キヲ			9:45-10:45 太極拳	9:50-10:50 ホット 骨盤調整ヨガ			10:00-10:30 かんたん エアロビクス	9:50-10:35 温 パワーヨガ			9:45-10:45 ベルスボックス アドキッズ	9:45-10:45 ホットヨガ			10:00-10:30 ボルダブラ											
10:15	岡村 朋子	片岡 栞			木村 真由美	加藤 智代			高木 雅子	加藤 智代			岡村 朋子	梅澤 蘭野			片岡 栞	梅澤 蘭野			村山 さとみ ※参加費：キッズ会員	片岡 栞			片岡 栞											
10:30						10:30-10:45 ロコモ体操 尾島 峻				10:30-10:50 スタイルアップEX STAFF																										
10:45																																				
11:00	11:00-12:00 RFB コントロール				11:00-12:00 ヨガ				要予約45	要予約35			要予約22	要予約35			10:45-11:45 オキシジェン	10:50-11:50 ヨガ			11:00-11:45 オキシジェン	10:55-11:40 ファクターエフ 三清 剛			10:45-11:45 オキシジェン	10:50-11:50 オキシジェン			10:55-11:40 温フローヨガ				10:55-11:40 トップブライド 拓音			
11:15	後藤 彰				尾島 峻				11:05-12:05 ズバパ	11:05-12:05 ヨガ			11:00-11:45 ストライク ボクシング 伊藤 流佳	11:10-11:55 ホット パワーヨガ 梅澤 蘭野			片岡 栞	梅澤 蘭野			高橋 愛	片岡 栞			片岡 栞	片岡 栞			中原 百合香							
11:30				11:30-12:00 トップブライド30 村山 さとみ					11:05-12:05 ズバパ	11:05-12:05 ヨガ			11:35-12:05 スピニング30 (入門)																							
11:45									11:05-12:05 ズバパ	11:05-12:05 ヨガ			館 正則																							
12:00		要予約35																																		
12:15	12:15-13:00 ファイドウ	12:15-13:00 ヨガ			12:15-12:45 かんたん エアロビクス				12:20-13:05 オリジナル バーベルEX 柳原 アンドレ	12:20-13:10 温Ba. コンディショニング			12:00-13:00 メカダンス				12:00-12:30 ボルダブラ				12:00-12:30 ファイドウ	12:05-13:05 ホット パワーヨガ			12:00-12:45 ユーパウンド	12:05-13:05 ヨガ			12:05-13:05 ヨガ							
12:30	鳥居 美紗恵	梅澤 蘭野			戸澤 まり				柳原 アンドレ	山下 光子			武井 亮子				片岡 栞				三浦 剛	高橋 愛			拓音	中原 百合香			中原 百合香							
12:45																																				
13:00	要予約24	要予約35			13:00-14:00 美ボディメイク	12:55-13:55 ユニバーサルヨガ マーズ	13:15-14:00 サスペンション トレーニング		13:25-14:10 ピラティス (入門)	13:25-14:25 温Ba. メソッド							12:50-13:35 エクストリーム 55	12:50-13:50 温リンパケア ヨガ																		
13:15	13:15-14:00 キーマックス	13:15-14:15 温骨盤調整 ヨガ			戸澤 まり	片岡 栞			田中 ひろこ	山下 光子			13:20-14:05 カーディオ キック	13:15-14:00 ホット ピラティス			松原 昌也	片岡 栞			13:20-14:05 エクストリーム 55				13:00-13:45 ズバパ				13:25-13:55 トップブライド30 三清 剛							
13:30	鳥居 美紗恵	梅澤 蘭野							田中 ひろこ	山下 光子			戸澤 まり	玉城 一仁			片岡 栞				高橋 愛															
13:45																																				
14:00																																				
14:15	要予約35	要予約35																																		
14:30	14:20-15:05 ユーパウンド	14:25-15:10 温ピラティス			14:15-15:00 ファイドウ	14:15-15:00 ホット リラクソロジー							14:20-15:20 ボディ メンテナンス				13:55-14:40 オリジナル エアロ				14:20-15:20 ユーパウンド	14:25-15:25 ホットヨガ			14:00-14:45 カーディオ キック Yuka											
14:45	鳥居 美紗恵	清野 明子			橋 千里	片岡 栞							戸澤 まり	玉城 一仁			松原 昌也				鳥居 美紗恵	中原 百合香														
15:00																																				
15:15																																				
15:30	15:30-16:30 ベルスボックス アドキッズ	15:30-16:15 ホットボディ メンテナンス			15:15-16:00 オキシジェン	15:20-16:05 ホット パワーヨガ																														
15:45	村山 さとみ ※参加費：キッズ会員	Q-rene SHIZUKA			橋 千里	尾島 峻																														
16:00																																				
16:15																																				
16:30	<p>※こちらの2018年4月～のスタジオスケジュールは暫定版となります。 クラス内容及び担当者に変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。 なお確定版の配布開始までもうしばらくお待ちください。</p>																																			
16:45																																				
17:00																																				
17:15																																				
17:30																																				
17:45																																				
18:00																																				
18:15																																				
18:30	18:30-19:00 ラディカル パワー																																			
18:45	Aya																																			
19:00	要予約35	要予約35			18:35-19:35 メカダンス エリナ	18:50-19:40 ホットBa. コンディショニング																														
19:15	19:15-20:00 ユーパウンド	19:20-19:50 ホット ボディメイク				山下 光子																														
19:30	Aya	片岡 栞																																		
19:45																																				
20:00	要予約35	要予約9			19:50-20:35 ラディカル パワー	19:50-20:50 ホット フローヨガ			要予約45	要予約35			要予約34	要予約35																						
20:15	20:10-20:55 ホット 骨盤調整ヨガ	20:15-21:00 ファクターエフ			橋 千里	中原 百合香																														
20:30	Yuka	片岡 栞																																		
20:45																																				
21:00																																				
21:15																																				
21:30	21:15-22:00 ズバパ	21:10-21:55 ユニバーサルヨガ マーズ			21:15-21:45 トップブライド30 村山 さとみ	21:05-22:05 ホットヨガ			21:20-22:05 ファイドウ	20:00-20:45 コーディネーション			20:55-21:55 フラダンス	21:00-21:45 ホット パワーヨガ																						
21:45	柳原 アンドレ	片岡 栞				中原 百合香			鳥田 厚	佐藤 智子			山井 裕子	高橋 愛																						
22:00																																				
22:15																																				
22:30																																				

😊 初心者・はじめての方も安心してご参加いただけるクラスです。

👣 裸足でご参加いただけるクラスです。
※レッスン以外の施設ご利用には室内シューズをご利用ください。

🧴 整理券が必要なクラスです。
スタジオバスにて整理券を発券いただき、各担当者へお渡しください。

🚰 大判バスタオルと500ml以上の十分な水が必要なクラスです。