



10月25日（土）～10月31日（金） ハロウィンウィーク特別プログラム



【営業時間】
平日 10:00～23:00
土日祝10:00～20:00（休館日：木曜日）



■UBOUND・ステップ ■エアロビクス ■コンディショニング ■リラクゼーション・ヨガ ■ダンス ■格闘技 ■HOTプログラム

時間／曜日	25日（土）		26日（日）		27日（月）		28日（火）		29日（水）		31日（金）		時間／曜日
	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	
10:00	10:30-11:30 やさしいデトックスヨガ ★ 碧	10:30-11:30 やさしいパワーヨガ 荒木 真記子	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ AKANE	10:30-11:30 エアロ・ロー 矢部 博一	10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ Ann	10:30-11:15 全身シェイプ 水野 雄太	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ 香里	10:30-11:30 ラテン 村上 拓人	10:30-11:30 骨盤コンディショニングヨガ ★★ 淡川 麻智枝	10:30-11:30 ベーシックヨガ 荒木 真記子	10:30-11:30 体幹強化 YOGAティス INARI	10:30-11:30 バレエ ●松下 弥生	10:00
11:00		11:45-12:30 UBOUND45 ●万波 伸年	12:00-13:00 ビギナーヨガ ★ AKANE	11:45-12:15 ラディカルパワー30 ●水野 雄太	12:00-13:15 パワーヨガ75分 ★★★ Ann	11:40-12:25 フラダンス 山城 具子	12:00-13:00 フローヨガ ★★ YUI	11:45-12:30 ビューティヨガ 香里	11:55-12:55 ビギナーピラティス ★ Ann	11:45-12:45 ハロウィンカラーを 身に付けてリトモス 大曾根 まどか	11:55-12:55 ハロウィンフローヨガ ★★ Naoko	11:45-12:30 パワーカーディオ45 ●水野 雄太	11:00
12:00	12:00-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ 荒木 真記子	12:45-13:15 ファイドウ30 万波 伸年	13:00-14:15 溶岩タイム	12:30-13:15 ファイドウ45 水野 雄太		12:45-13:30 ミニボールコンディショニング 早川 公虹子		12:45-13:30 バレエ ●村岡 萌絵		13:10-13:55 ラディカルパワー45 ●丸山 洗輔	13:20-14:20 リラックスヨガ ★ 香里	12:50-13:35 ファイドウ45 石山 裕貴	12:00
13:00	13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ まりな	13:30-14:30 JAZZ（中級） CHISA		13:30-14:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子	13:45-14:45 ベーシックヨガ ★★ 早川 公虹子	13:45-14:30 ウォーキングエクササイズ 芳賀 明子	13:45-14:45 ヒーリングヨガ ★ 村岡 萌絵	13:45-14:30 ファイドウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann	14:10-14:55 ストレッチボール 丸山 洗輔		13:50-14:35 UBOUND45 ●石山 裕貴	13:00
14:00	14:30-16:00 アロマ溶岩タイム	14:45-15:45 ピラティス YURI	14:45-15:45 リラックスヨガ ★ 荒木 真記子	14:45-15:45 JAZZ（初級） CHISA	14:45-16:00 溶岩タイム	14:40-15:25 ビギナー・ステップ 芳賀 明子		14:45-15:15 美尻トレ 石山 裕貴	15:05-15:50 リフレッシュヨガ ★★ 松下 弥生	15:15-16:30 バレエ75分 ●早川 公虹子	14:50-15:50 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	14:45-15:30 エアロ・ビギナー 芳賀 明子	14:00
15:00		16:00-17:00 ストリートダンス（中級） 寺田 沙織	16:10-17:10 ヒーリングヨガ ★ CHIE	16:00-17:00 筋膜&ボディメンテナンス YURI	16:30-17:30 ビギナーヨガ ★ 荒木 真記子	16:35-17:20 ウェーブストレッチ 矢部 博一	16:30-18:45 溶岩タイム	16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美	16:15-17:15 ビギナーヨガ ★ 松下 弥生	16:40-17:25 オキシジェノ45 矢部 博一	15:50-18:15 溶岩タイム	15:45-16:30 アロマストレッチングヨガ rena	15:00
16:00	16:30-17:30 ボディメイクヨガ ★★ 高木 由希子	17:15-18:00 リフレッシュヨガ まりな	17:40-18:40 ボディメイクピラティス ★★ CHIE	17:15-18:00 ラディカルパワー45 ●万波 伸年	17:30-18:00 溶岩タイム	17:30-18:15 レンタルスタジオ 30分/500円/室		17:15-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	17:15-18:30 溶岩タイム	18:10-18:25 アイソレーション	16:45-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	15:45-16:30 アロマストレッチングヨガ rena	16:00
17:00				18:15-18:45 オキシジェノ30 万波 伸年	18:30-19:15 デトックスヨガ ★★ まりな	18:30-19:30 ヴィンヤサヨガ 荒木 真記子		18:45-19:30 パワーカーディオ45 ●丸山 洗輔	19:00-20:00 アロマリラックスヨガ ★ 碧	18:30-19:30 ストリートダンス ●寺田 沙織	18:45-19:45 フローヨガ ★★ rena	18:45-19:45 ファイティングエクササイズ 一筆 里美	17:00
18:00	18:10-19:10 パワーヨガ ★★★ ai		18:40-19:30 溶岩タイム							19:45-20:45 キャンドルナイト ヒーリングヨガ 那奈	20:10-21:10 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美	20:00-20:45 ボールトレ ●早川 公虹子	18:00
19:00	19:10-19:30 溶岩タイム				19:45-20:45 ベーシックヨガ ★★ 香里	19:45-20:30 ファイドウ45 石山 裕貴	19:15-20:15 やさしいフローヨガ ★ MAI	19:50-20:35 エアロ・ロー 矢部 博一	20:00-20:30 溶岩タイム	21:00-22:00 ベーシックヨガ ★★ 那奈	21:10-22:00 溶岩タイム	21:00-21:45 アロマリラックスヨガ まりな	19:00
20:00	【レッスン参加について】 レッスン開始30分前より9Fジムカウンターにて整理券をお取り下さい。 レッスン開始後のスタジオへの入室はお断りしております。 レッスン開始後に途中退出した場合の再入場はお断りしております。					20:45-21:30 UBOUND45 ●石山 裕貴	20:45-21:45 ボディコンディショニングヨガ ★★ MAI	21:00-22:00 ポップなハロウィン ソングで踊る ベリーダンス Tomomi	21:00-22:00 ベーシックヨガ ★★ 那奈	21:00-21:45 ファイドウ45 水野 雄太			20:00
21:00	【スタジオ定員】HOT:60名／常温:30名 ※IR名に●の付くレッスンは25名 【持ち物】HOT:バスタオル・水分・汗ふきタオル/常温:水分・汗ふきタオル ※マークはシューズが必要です。				21:15-22:15 リラックスヨガ ★ 香里		21:45-22:15 溶岩タイム		22:00-22:30 溶岩タイム				21:00
22:00	... 仮装・特別レッスン ... キャンドルレッスン ... アロマレッスン ... ハロウィンウィーク限定の 特別レッスンをお楽しみください♪												22:00
	23:00 閉館				23:00 閉館				23:00 閉館				