

5

ご参加お待ちしております！

- ・会員様は無料でご参加いただけます
- ・ヨガマット完備！手ぶらでご参加いただけます♪
- ・ダンス、ボクササイズはトレーニングシューズ
- ・必要な方は水分、タオルをお持ちください



えっちゃん

SHOZO

ERI

AMU

Shintaro

HIROKO

Nao

石黒

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Specialevent HealingTime 11:00~12:00 アシュタンガ立位 ★★	5/3(金)10:30-12:00 極上のリラックス体験を... やさしいヨガで整えた後、 シンキングボウルの振動を浴びます ※要ご予約、詳細別紙	1 10:00~10:45 プラティス ★★ NEW!	2 19:30~20:15 美脚美尻 リストラティブ★	3 19:30~20:30 Nightパラボ初級 ★★	Specialevent 10:30-12:00 HealingTime 4 11:00~11:45 Morning美脚 ★★	5 19:00~20:00 アロマヨガ ★★
6 11:00~12:00 アシュタンガ立位 ★★	【5月のテーマ】 マシンで簡単 全身30分 トレーニング	7 19:30~20:30 Ashtanga ★★	8 10:00~10:45 プラティス ★★ NEW!	9 19:30~20:30 美脚美尻骨盤ヨガ ★★	10 19:00~19:30 脳筋部屋	11 10:30~11:30 パラボエクササイズ ★★
12 11:00~12:00 アシュタンガ立位 ★★	13 10:30~11:00 脳筋部屋	14 19:30~20:30 Ashtanga ★★	15 10:00~10:45 プラティス ★★ NEW!	16 19:30~20:30 Nightパラボ初級 ★★	17 19:00~19:30 ナディクレンジング ★★	18 11:00~12:15 アシュタンガクラス ★★
19 19:00~19:45 Workoutボクシング ★★		20 19:30~20:30 Ashtanga ★★	21 19:30~20:30 美脚美尻骨盤ヨガ ベーシック★	22 19:30~20:30 Nightパラボ初級 ★★	23 19:40~20:20 リカバリーフロー ★★	
24 11:00~12:00 アシュタンガ立位 ★★	25 10:30~11:30 骨盤調整パラボ ★★	26 19:30~20:30 Ashtanga ★★	27 10:00~10:45 プラティス ★★ NEW!	28 19:30~20:30 美脚美尻骨盤ヨガ ★★	29 19:00~19:30 脳筋部屋	30 10:30~11:30 パラボエクササイズ ★★
31 19:00~19:45 Workoutボクシング ★★	32 10:30~11:00 脳筋部屋	33 19:30~20:30 Ashtanga ★★	34 10:00~10:45 プラティス ★★ NEW!	35 19:30~20:30 美脚美尻骨盤ヨガ ベーシック★	36 19:00~19:30 脳筋部屋	37 17:30~18:15 メンテナンスケアヨガ ★★
38 11:00~12:00 アシュタンガ立位 ★★	39 10:30~11:00 脳筋部屋	40 19:30~20:30 Ashtanga ★★	41 10:00~10:45 プラティス ★★ NEW!	42 19:30~20:30 美脚美尻骨盤ヨガ ★★	43 19:00~19:30 ナディクレンジング ★★	44 19:00~20:00 アロマヨガ ★★
45 19:00~19:45 Workoutボクシング ★★		46 19:30~20:30 Ashtanga ★★	47 19:30~20:30 美脚美尻骨盤ヨガ ベーシック★	48 19:30~20:30 美脚美尻骨盤ヨガ ★★	49 19:40~20:20 リカバリーフロー ★★	

★ = 運動強度

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 barre	00:00~00:30 LES MILLS SH'BAM	00:00~00:30 LES MILLS BODYCOMBAT	00:00~00:30 LES MILLS BODYBALANCE	00:00~00:30 GRIT CARDIO	00:00~00:30 LES MILLS BODYATTACK	00:00~00:30 barre
1:00	1:00~1:30 LES MILLS SH'BAM	1:00~1:30 LES MILLS BODYCOMBAT	1:00~1:30 LES MILLS BODYBALANCE	1:00~1:30 GRIT CARDIO	1:00~1:30 LES MILLS BODYATTACK	1:00~1:30 barre	1:00~1:30 LES MILLS SH'BAM
2:00	2:00~2:30 LES MILLS BODYCOMBAT	2:00~2:30 LES MILLS BODYBALANCE	2:00~2:30 GRIT CARDIO	2:00~2:30 LES MILLS BODYATTACK	2:00~2:30 barre	2:00~2:30 LES MILLS SH'BAM	2:00~2:30 LES MILLS BODYCOMBAT
3:00	3:00~3:30 LES MILLS BODYBALANCE	3:00~3:30 GRIT CARDIO	3:00~3:30 LES MILLS BODYATTACK	3:00~3:30 barre	3:00~3:30 LES MILLS SH'BAM	3:00~3:30 LES MILLS BODYCOMBAT	3:00~3:30 LES MILLS BODYBALANCE
4:00	4:00~4:30 GRIT CARDIO	4:00~4:30 LES MILLS BODYATTACK	4:00~4:30 barre	4:00~4:30 LES MILLS SH'BAM	4:00~4:30 LES MILLS BODYCOMBAT	4:00~4:30 LES MILLS BODYBALANCE	4:00~4:30 GRIT CARDIO
5:00	5:00~5:30 LES MILLS BODYATTACK	5:00~5:30 barre	5:00~5:30 LES MILLS SH'BAM	5:00~5:30 LES MILLS BODYCOMBAT	5:00~5:30 LES MILLS BODYBALANCE	5:00~5:30 GRIT CARDIO	5:00~5:30 LES MILLS BODYATTACK
6:00	6:00~6:30 barre	6:00~6:30 LES MILLS SH'BAM	6:00~6:30 LES MILLS BODYCOMBAT	6:00~6:30 LES MILLS BODYBALANCE	6:00~6:30 GRIT CARDIO	6:00~6:30 LES MILLS BODYATTACK	6:00~6:30 barre
7:00	7:00~7:30 LES MILLS SH'BAM	7:00~7:30 LES MILLS BODYCOMBAT	7:00~7:30 LES MILLS BODYBALANCE	7:00~7:30 GRIT CARDIO	7:00~7:30 LES MILLS BODYATTACK	7:00~7:30 barre	7:00~7:30 LES MILLS SH'BAM
8:00	8:00~8:30 LES MILLS BODYCOMBAT	8:00~8:30 LES MILLS BODYBALANCE	8:00~8:30 GRIT CARDIO	8:00~8:30 LES MILLS BODYATTACK	8:00~8:30 barre	8:00~8:30 LES MILLS SH'BAM	8:00~8:30 LES MILLS BODYCOMBAT
9:00	9:00~9:30 LES MILLS BODYBALANCE	9:00~9:30 GRIT CARDIO	9:00~9:30 LES MILLS BODYATTACK	9:00~9:30 barre	9:00~9:30 LES MILLS SH'BAM	9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT	9:00~9:30 LES MILLS BODYBALANCE
10:00	10:00~10:30 GRIT CARDIO	10:00~10:30 LES MILLS BODYATTACK	10:00~10:30 barre	10:00~10:30 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00~10:30 LES MILLS BODYBALANCE	10:00~10:30 GRIT CARDIO
11:00	11:00~11:30 LES MILLS BODYATTACK	11:00~11:30 barre	11:00~11:30 LES MILLS SH'BAM	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00~11:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:30 GRIT CARDIO	11:00~11:30 LES MILLS BODYATTACK
12:00	12:00~12:30 barre	12:00~12:30 LES MILLS SH'BAM	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:30 LES MILLS BODYBALANCE	12:00~12:30 GRIT CARDIO	12:00~12:30 LES MILLS BODYATTACK	12:00~12:30 barre

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 LES MILLS SH'BAM	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~13:30 LES MILLS GRIT CARDIO	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00~13:30 barre	13:00~13:30 LES MILLS SH'BAM
14:00	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:30 LES MILLS GRIT CARDIO	14:00~14:30 LES MILLS BODYATTACK	14:00~14:30 barre	14:00~14:30 LES MILLS SH'BAM	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~15:30 LES MILLS GRIT CARDIO	15:00~15:30 LES MILLS BODYATTACK	15:00~15:30 barre	15:00~15:30 LES MILLS SH'BAM	15:00~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE
16:00	16:00~16:30 LES MILLS GRIT CARDIO	16:00~16:30 LES MILLS BODYATTACK	16:00~16:30 barre	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM	16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:30 LES MILLS BODYBALANCE	16:00~16:30 LES MILLS GRIT CARDIO
17:00	17:00~17:30 LES MILLS BODYATTACK	17:00~17:30 barre	17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 LES MILLS GRIT CARDIO	17:00~17:30 LES MILLS BODYATTACK
18:00	18:00~18:30 barre	18:00~18:30 LES MILLS SH'BAM	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~18:30 LES MILLS GRIT CARDIO	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:00~18:30 barre
19:00	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:30 LES MILLS GRIT CARDIO	19:00~19:30 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:30 barre	19:00~19:30 LES MILLS SH'BAM
20:00	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~20:30 LES MILLS GRIT CARDIO	20:00~20:30 LES MILLS BODYATTACK	20:00~20:30 barre	20:00~20:30 LES MILLS SH'BAM	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT
21:00	21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~21:30 LES MILLS GRIT CARDIO	21:00~21:30 LES MILLS BODYATTACK	21:00~21:30 barre	21:00~21:30 LES MILLS SH'BAM	21:00~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE
22:00	22:00~22:30 LES MILLS GRIT CARDIO	22:00~22:30 LES MILLS BODYATTACK	22:00~22:30 barre	22:00~22:30 LES MILLS SH'BAM	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~22:30 LES MILLS GRIT CARDIO
23:00	23:00~23:30 LES MILLS BODYATTACK	23:00~23:30 barre	23:00~23:30 LES MILLS SH'BAM	23:00~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 LES MILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 LES MILLS GRIT CARDIO	23:00~23:30 LES MILLS BODYATTACK

