

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6:00	H Yoga 岡村美亜里	Yoga 眞鍋 なつみ	H Yoga 須原絵里	H Yoga 岡村 美亜里	Depo Meditation 金井 俊希	
7:00						
8:00	Yoga 岡 清華	H Yoga 金井俊希	Yoga 須原絵里	Yoga 岡村 美亜里	H Yoga 岡 清華	H Yoga Hiromi
9:00						
10:00	H Yoga 無藤 智恵美	Ballet Exercise 恩田 美齡	H Yoga 金井 俊希	Yoga 片山 道子	Yoga Itsuki	H Yoga Hiromi
11:00						
12:00	Yoga 須原 絵里	H Yoga Itsuki	Yoga 金井俊希	H Yoga 片山 道子	H Yoga 金井俊希	H Yoga Itsuki
13:00						
14:00	Private	14:00~14:45 AACC KickBoxing	Private	14:00~14:45 AACC KickBoxing	Private	Yoga 金井 俊希
15:00		15:00~15:45 AACC KickBoxing		15:00~15:45 AACC KickBoxing		
16:00	H Yoga 須賀 千明	H Yoga 須賀 千明	Yoga 岡 清華	H Yoga 須原 絵里	Yoga Itsuki	H Depo Core 三浦 香織
17:00						
18:00	H Yoga 金井 俊希	Yoga Itsuki	H Yoga 岡 清華	SH Pilates 須原 絵里	Pilates 須原 絵里	
19:00						
20:00	SH Depo yoga 金井 俊希	H Yoga 須賀 千明	SHINDO 花澤 清隆	Depo Meditation Itsuki	H Depo Core 羽田 真弓	
21:00						

- Yoga
- SHINDO
- SEXY SIZE
- Depo yoga
- Ballet Exercise
- AACC KickBoxing
- Depo Core
- Depo Meditation
- Private
- Pilates
- Mental Facilitation

KickBoxing/阿部裕幸
2月9日 20:00~21:00
KickBoxing特別レッスン

Mental/鈴木泰堂
2月23日 20:00~21:00
Mental Facilitationレッスン

各レッスンのスタジオアイコンについて H...ホット SH...セミホット G...芝生 W...ウッドデッキ
※天候・気温によりレッスン会場が変更となる場合がございます ※レッスン担当者は変更になる可能性がございます

祝日のレッスンスケジュールについて

祝日は土曜日と同じスケジュールとなります。
担当インストラクターについては変更があることが御座いますのでお問合せください。

会員費別途扱い、ビジター可レッスンの料金について

Mental Facilitation...会員の方は無料、非会員の方は1名様5,400円(税込)
AACC KickBoxing...会員・非会員ともに1名様5,400円(税込)。1レッスン2名様まで(1名様10,800円(税込)にて貸切予約も可)
Private...会員・非会員ともに1名様10,800円(税込) / お子様同伴可(お子様は無料)