

各レッスンの表記・  
アイコンについて

(N)…常温  
(SH)…セミホット  
(H)…ホット

- Fi Flexibility(柔軟性)
- Fu Functionality(機能性)
- En Endurance(持続性)
- Ag Agility(敏捷性)
- St Strength(筋力)
- Re Recovery(回復・新生)

	MON [8:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [8:00-21:00]	THU [6:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]	HOLIDAY (3/20)
6:00   7:00				6:00-7:00 YOGA (H) 苗田 未来 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>			
8:00   9:00	8:00-9:00 YOGA (N) Ayaka <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 真季 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (N) 林 なつみ <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 幸村 亜美 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (N) よう <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 多田 紗衣子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (N) よう <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>
10:00   11:00	10:00-11:00 Depo Conditioning (H) 苗田 未来 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 真季 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (H) 林 なつみ <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 片山 道子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	10:00-11:00 Soft Yoga (N) 山瀬 よしみ <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 多田 紗衣子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	10:00-11:00 Soft Yoga (N) 山瀬 よしみ <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>
12:00   13:00	12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑 薫 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (H) Reiko <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	12:00-13:00 Pilates (N) 多田 紗衣子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (SH) 山瀬 よしみ <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	12:00-13:00 Depo YOGA (SH) Itsuki <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (SH) 山瀬 よしみ <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>
14:00   15:00	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> ※定員3名	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-15:00 YOGA (N) Itsuki <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	14:00-15:00 YOGA (H) 真季 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>
16:00   17:00	16:00-17:00 Pilates(N) 星野 麻由 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (H) Ayaka <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (H) 真季 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	16:00-17:00 YOGA(N) 富島野乃花 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	16:00-17:00 Depo Core (H) 三浦 香織 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (N) 富島野乃花 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>
18:00   19:00	18:00-19:00 YOGA (H) 曾田 容子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	18:00-19:15 Depo Healing(N) 赤澤昂佳 / 富島野乃花 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	18:00-19:00 YOGA (N) 吉用 由美 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	18:00-19:00 Pilates(N) RYUZI <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> ※定員5名	18:00-19:00 Depo Muscle (N) 大野 滉季 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> ※定員5名
20:00   21:00	20:00-21:00 YOGA (N) 曾田 容子 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	20:00-21:00 YOGA (H) Itsuki <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	20:00-21:00 YOGA (SH) 星野 麻由 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	20:00-21:00 YOGA (N) 花田 梢 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	20:00-21:00 Depo Core (H) 羽田 真弓 <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span> <span style="color: #e91e63;">●</span>	3/14(土)のみ 19:30~20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂 <span style="color: #e91e63;">●</span>	

Private…13:30~15:30のうち1時間(1日1組限定) 会員・非会員ともに1名様11,000円(税込)

### EVENT

※会費内チケット1回消化にてご受講いただけます。  
※ピジター可レッスン(非会員の方は受講料5,500円)となります。

毎週木曜日14:00~14:45 Kick Boxing/AACC 阿部裕幸

会費内チケット1回消化にてご受講いただけるようになりました！ Care(鍼灸)Room OPEN！会費内チケットにて2回まで消化いただけます。お電話にてご予約ください。

各レッスンの表記・  
アイコンについて

(N)…常温  
(SH)…セミホット  
(H)…ホット

- Fi Flexibility(柔軟性)
- Fu Functionality(機能性)
- En Endurance(持続性)
- Ag Agility(敏捷性)
- St Strength(筋力)
- Re Recovery(回復・新生)

	MON [8:00-21:00]	TUE [8:00-21:00]	WED [8:00-21:00]	THU [6:00-21:00]	FRI [8:00-21:00]	SAT [8:00-19:00]	HOLIDAY (3/20)
6:00 7:00				6:00-7:00 YOGA (H) 苗田 未来 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>			
8:00 9:00	8:00-9:00 YOGA (N) Ayaka <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 真季 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (N) 林 なつみ <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 幸村 亜美 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (N) よう <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 多田 紗衣子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (N) 林 なつみ <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>
10:00 11:00	10:00-11:00 Depo Conditioning (H) 苗田 未来 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 真季 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (H) 林 なつみ <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 片山 道子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	10:00-11:00 Soft Yoga (N) 山瀬 よしみ <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 多田 紗衣子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (H) 林 なつみ <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
12:00 13:00	12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑 薫 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (H) Reiko <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	12:00-13:00 Pilates (N) 多田 紗衣子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (SH) 山瀬 よしみ <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	12:00-13:00 Depo YOGA (SH) Itsuki <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	12:00-13:00 Pilates(N) 多田紗衣子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span>
14:00 15:00	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-15:00 MIRACLEくるくるYOGA(N) RYUZI <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: green;">●</span> <span style="color: purple;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-14:45 Kick Boxing(N) AACC 阿部 裕幸 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: green;">●</span> ※定員3名	13:30-15:30 (1H) Private	14:00-15:00 YOGA (N) Itsuki <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	14:00-15:00 YOGA (N) Ayaka <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>
16:00 17:00	16:00-17:00 Pilates(N) 星野 麻由 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (H) Ayaka <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (H) 真季 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	16:00-17:00 YOGA(N) 野乃花 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	16:00-17:00 Depo Core (H) 三浦 香織 <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (H) Ayaka <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
18:00 19:00	18:00-19:00 YOGA (H) 曾田 容子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	18:00-19:15 YOGA (N) 野乃花 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	18:00-19:00 YOGA (N) 吉用 由美 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	18:00-19:00 Pilates(N) RYUZI <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: green;">●</span> <span style="color: purple;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	18:00-19:00 Depo Kick Fit(N) 中野 陽子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: green;">●</span> <span style="color: purple;">●</span> <span style="color: blue;">●</span> ※定員5名	18:00-19:00 Depo Muscle (N) 大野 滉季 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: green;">●</span> <span style="color: purple;">●</span>	18:00-19:00 YOGA (N) 吉用由美 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>
20:00 21:00	20:00-21:00 YOGA (N) 曾田 容子 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	20:00-21:00 Itsuki 4/7 4/21 Sound Meditation(N) <span style="color: red;">●</span> <span style="color: blue;">●</span> Itsuki/赤澤 4/14 4/28 Depo Immunity(N) <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	20:00-21:00 YOGA (SH) 星野 麻由 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span> <span style="color: blue;">●</span>	20:00-21:00 YOGA (H) 花田 梢 <span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	20:00-21:00 Depo Core (H) 羽田 真弓 <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	EVENT 4/11(土)のみ 19:30~20:30 Mental Facilitation 鈴木 泰堂 <span style="color: blue;">●</span>	

※会費内チケット1回消化にてご受講いただけます。※ビジター可レッスン(非会員の方は受講料5,500円)となります。

火曜日20:00-が4月よりビジター可能レッスンとなります。

Private…13:30~15:30のうち1時間(1日1組限定) 会員・非会員ともに1名様11,000円(税込)

毎週木曜日14:00~14:45 Kick Boxing/AACC 阿部裕幸 会費内チケット1回消化にてご受講いただけるようになりました！

**Care(鍼灸)Room OPEN !**

会費内チケットにて2回まで消化いただけます。お電話にてご予約ください。