

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)

TIME	DATE	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	HOLIDAY
8:00-9:00		8:00-9:00 YOGA (N) 堀川 ゆき <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 岡本 真季 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 多田 紗衣子 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 幸村 亜美 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (N) Yo (よう) <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (H) 多田 紗衣子 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	8:00-9:00 YOGA (N) 堀川 ゆき <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>
10:00-11:00		10:00-11:00 Depo Conditioning (H) Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 岡本 真季 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	10:00-11:00 Standing Pilates(SH) ANNA <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 片山 道子 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	10:00-11:00 Soft Yoga (N) 山瀬 よしみ <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	10:00-11:00 YOGA (N) 多田 紗衣子 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	10:00-11:00 Depo Conditioning (H) Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>
12:00-13:00		12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑 薫 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (H) Reiko <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	12:00-13:00 Pilates (N) ANNA <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	12:00-13:00 YOGA (SH) 山瀬 よしみ <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	12:00-13:00 Depo YOGA (SH) Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑 薫 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>
13:30-15:30		↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	13:30-14:15 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸	↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	13:30-14:15 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸	↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	14:00-15:00 YOGA (N) Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	14:00-15:00 YOGA (H) 岡本 真季 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>
			14:45-15:30 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸		14:45-15:30 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸			
16:00-17:00		16:00-17:00 YOGA (N) 花田 梢 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	16:00-17:00 Depo Army Boxercise (N) 伊藤 沙月 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (H) 岡本 真季 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (N) 富島 野乃花 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	16:00-17:00 Depo Core (H) 三浦 香織 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	16:00-17:00 YOGA (N) 花田 梢 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>
18:00-19:00		18:00-19:00 YOGA (H) Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	18:00-19:00 Depo Kick Fit 中野 陽子 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	18:00-19:00 YOGA (N) 吉用 由美 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span>	18:00-19:00 Pilates(N) ANNA / Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	18:00-19:00 YOGA (H) 富島 野乃花 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>	18:00-19:00 Depo Muscle (N) 大野 滉季 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	18:00-19:00 YOGA (H) Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span>
20:00-21:00		20:00-20:45 Depo Circuit(N) ジェム ロレンゾ <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	20:00-21:00 YOGA (SH) Ayaka <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	20:00-21:00 YOGA (H) 堀川 ゆき <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	特別プログラム	20:00-21:00 Depo Core (H) 羽田 真弓 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span>	<b>SUMMER HOLIDAY</b> 9月16、23日(月)は祝日営業	

会員費別途扱い、ビジター可レッスンの料金について

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3名様まで(1名様10,800円(税込)にて貸切予約可)

Private...13:30~15:30のうち1時間(一日1組様限定)

会員・非会員ともに1名様10,800円(税込)/お子様同伴可

Sound Meditation Itsuki <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #3498db;">●</span> 9月5日	SHINDO 花澤 清隆 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #27ae60;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> 9月12日	Kick Boxing AACC 阿部 裕幸 <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> <span style="color: #e67e22;">●</span> 9月19日	Mental Facilitation 鈴木 泰堂 <span style="color: #3498db;">●</span> 9月26日
---	---	--	---