

2024年4月1日～

※変更=

### スタジオレッスンスケジュール

|       | 月MON                             | 火TUE                           | 水WED                            | 木THU                         | 金FRI                             | 土SAT  | 日SUN  |  |
|-------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---|---|--|
| 8:30  |                                  |                                |                                 |                              |                                  |   | 8:30～9:30<br>アシュタンガ基礎<br>テルミ                |  |
| 9:00  |                                  |                                |                                 |                              |                                  |   | 9:45～10:30<br>ハタヨガ45<br>テルミ                 |  |
| 10:00 |                                  | 10:00～11:00<br>ゆったりヨガ<br>テルミ   | 10:00～11:00<br>リズムシェイプ60<br>かすみ |                              | 10:00～11:00<br>シニアヨガ<br>テルミ      | 10:00～11:00<br>ヴィンヤサヨガ<br>みゆり                             |   |  |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>腰痛予防体操<br>中西      |                                |                                 |                              |                                  |   |   |  |
| 11:00 |                                  |                                |                                 |                              |                                  |   | 11:00～12:00<br>ハタヨガ<br>1/3/5週 ゆか<br>2/4週 ふみ |  |
| 12:00 |                                  |                                |                                 |                              |                                  | 11:30～12:40<br>ニューヨークヨガ<br>テルミ<br>※有料レッスン                 |   |  |
| 13:00 |                                  |                                | 13:00～14:00<br>ルーシーダットン<br>ゆうこ  | 13:45～14:45<br>スロージョギ<br>ふきこ | 12:30～13:30<br>はじめてヨガ<br>テルミ     |   |   |  |
| 14:00 | 加圧スタジオ                           | 加圧スタジオ                         |                                 |                              | 加圧スタジオ                           | 加圧スタジオ  | 加圧スタジオ                                      |  |
| 15:00 |                                  |                                |                                 |                              |                                  |   |   |  |
| 16:00 |                                  |                                | 15:40～16:40<br>ハタヨガ<br>ふきこ      |                              |                                  |   |   |  |
| 17:00 | 16:50                            | 16:50                          | 16:50                           | 16:50                        | 16:50                            |   |   |  |
| 18:00 | 17:45～18:15<br>バランスボールレッスン<br>中西 |                                |                                 |                              |                                  |   |   |  |
| 19:00 |                                  | 18:45～19:30<br>スロージョギ45<br>ふきこ | 18:45～19:00 腹筋<br>ふきこ           | 19:15～20:00<br>エアロ45<br>かすみ  | 19:30～20:00<br>フートキャンプ美尻編<br>トップ | 19:30～20:30<br>ルーシーダットン ゆうこ<br>1/3/5週<br>2/4週<br>フローヨガ ゆか | 19時閉館                                       |  |
| 20:00 | 20:00～21:00<br>シヴァナンダヨガ<br>テルミ   |                                | 19:15～20:15<br>パワーヨガ<br>ふみ      | 20:15～21:00<br>ハタヨガ45<br>かすみ |                                  |   |   |  |
| 21:00 |                                  |                                |                                 |                              |                                  |   |   |  |
| 22:00 |                                  |                                |                                 |                              |                                  |   |   |  |

- レギュラー会員  のレッスンが受講できます。  
ジムご利用時間 月-金曜日16:50-22:00 (祝日も同) 土曜日9:00-22:00 (祝日も同) 日曜日9:00-19:00
- ◎ ヨガプラス会員  ヨガレッスンが受講できます。  
ジムご利用時間 月-金曜日16:50-22:00 (祝日も同) 土曜日9:00-22:00 (祝日も同) 日曜日9:00-19:00

☆ 加圧スタジオ(有料レッスン)  
KAATSU JAPAN認定資格者による加圧トレーニングが受講できます。(要予約)  
体験トレーニングも受付中(有料・要予約)



レッスンスケジュール



ヨガレッスン内容



変更情報



加圧スタジオ