

6月

	月	火	水	木	金	土	日						
	第1スタジオ	桜島岩盤スタジオ フィールド ファンクショナル エリア	第1スタジオ	桜島岩盤スタジオ フィールド ファンクショナル エリア	第1スタジオ	桜島岩盤スタジオ フィールド ファンクショナル エリア	第1スタジオ	桜島岩盤スタジオ フィールド ファンクショナル エリア					
9:30	ストレッチ & ピラティス 9:30~10:20 (美奈子)		優しいヨガ 9:30~10:20 (AI)	NEW! TRX 10:00~10:40 (STAFF)	ほぐしてピラティス 9:30~10:20 (KEI)	モーニングエアロ 9:30~10:20 (YASU)	ZUNBA 9:30~10:20 (えりこ)	かんたんエアロ 9:30~10:20 (地野)					
10:00													
10:30	優しいアロハ 10:30~11:20 (KAORI)	ピーチTR 10:50~11:20 (STAFF)	簡単エアロ 10:30~11:20 (MEGUMI)	初級(軽) HIIT 10:50~11:20 (STAFF)	初めてのエアロ 10:30~11:20 (HIRO)	腰痛予防 Fitness 10:50~11:20 (STAFF)	骨盤ムービング ストレッチ 10:30~11:20 (簾谷)	腰痛予防 Fitness 10:50~11:20 (STAFF)	アクティブエアロ 10:30~11:20 (KAZU)	フィールドエリア キックボクシング 10:30~11:20 (天田)	Body make ストレッチ 10:30~11:20 (阿部)		
11:00													
11:30	ラテンエアロ 11:30~12:20 (伊藤)		やさしいベリーダンス 11:30~12:20 (ネスマ)	Sonnette stretch 11:30~12:00 (STAFF)	パレトン&ボルドブラ 11:30~12:20 (MEGUMI)	ピーチTR 11:30~12:00 (STAFF)	Enjoyステップ 11:30~12:20 (根岸)	NEW! ピーチTR 11:30~12:00 (STAFF)	NEW! 骨盤ストレッチ 11:30~12:20 (MEGUMI)	NEW! 初級(軽) HIIT 11:30~12:00 (STAFF)	Enjoyダンス 11:30~12:20 (阿部)	インナーマッスル 11:30~12:00 (staff)	
12:00													
12:30													
13:00	ビギナーステップ 13:00~13:50 (伊藤)	桜島岩盤スタジオ デトックスホットヨガ 13:00~13:50 (MEGUMI)	ボル・ド・ブラ 13:00~13:50 (YASU)	桜島岩盤スタジオ ストレッチホットヨガ 13:00~13:50 (SAYAKA)	Enjoyエアロ 13:00~13:50 (KAZU)	桜島岩盤スタジオ デトックスホットヨガ 13:00~13:50 (AYUMI)	オリジナルエアロ 13:00~13:50 (美奈子)	桜島岩盤スタジオ ホットヨガ 13:00~13:50 (AYUMI)	ZUNBA 13:00~13:50 (地野)		Sundayヨガ 13:00~13:50 (SAYAKA)		
13:30													
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 (HANI)	フィールドエリア キックボクシング 14:00~14:50 (天田)	ZUNBA 14:00~14:50 (地野)	フィールドエリア キックボクシング 14:00~14:50 (天田)	DANCE WORKOUT 14:00~14:50 (HANI)	フィールドエリア キックボクシング 14:00~14:50 (天田)	ピラティス 14:00~14:50 (YUMI)	フィールドエリア キックボクシング 14:00~14:50 (天田)	パワーエアロ 14:00~14:50 (地野)		ZUNBA 14:00~14:50 (YUMIN)		
14:30													
15:00	骨盤調整ヨガ 15:00~15:50 (AI)		コンピネーション ステップ 15:00~15:50 (根岸)		フローヨガ 15:00~15:50 (AYUMI)	NEW! TRX 15:00~15:40 (STAFF)	アロハダンス 15:00~15:50 (KAORI)	NEW! TRX 15:00~15:40 (STAFF)	NEW! リズムステップ 15:00~15:30 (STAFF)		ピーチTR 15:00~15:30 (STAFF)		
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00		フィールドエリア JUNIOR SCHOOL 18:00~19:00 (STAFF)		フィールドエリア JUNIOR SCHOOL 18:00~19:00 (STAFF)		フィールドエリア JUNIOR SCHOOL 18:00~19:00 (STAFF)							
18:30	ピラティス 18:45~19:35 (YUMI)	NEW! TRX 19:10~19:50 (STAFF)	ベーシックヨガ 18:45~19:35 (KEI)	NEW! TRX 19:45~20:25 (STAFF)	ストロング ネーション 18:45~19:35 (伊藤)	桜島岩盤スタジオ デトックスホットヨガ 18:45~19:35 (SAYAKA)	ZUMBA 18:45~19:35 (HANI)	フィールドエリア KIDS Class 17:00~18:00 (STAFF)	フィールドエリア JUNIOR SCHOOL 18:00~19:00 (STAFF)	ZUNBA 18:45~19:35 (伊藤)			
19:00													
19:30	ストロング ネーション 19:45~20:35 (YUMI)	桜島岩盤スタジオ リラクセスホットヨガ 19:45~20:35 (SAYAKA)	エアロピクス 19:45~20:35 (YASU)	桜島岩盤スタジオ ほぐすボールで ストレッチ 19:45~20:35 (KEI)	初級 エアロピクス 19:45~20:35 (HIRO)	初級(軽) HIIT 19:45~20:15 (STAFF)	ピラティス 19:45~20:35 (天野)	TRX 19:45~20:25 (STAFF)					
20:00													
20:30	優しい ベリーダンス 20:45~21:35 (ネスマ)	NEW! パワーサーキット 20:00~20:35 (STAFF)	ZUNBA 20:45~21:35 (簾谷)	HIIT 20:45~21:25 (STAFF)	NEW! ビギナーステップ 20:45~21:35 (HIRO)	NEW! パワーサーキット 20:25~21:00 (STAFF)	ベリードダンス 20:45~21:35 (ネスマ)	HIIT 20:45~21:25 (STAFF)	リラクゼーションヨガ 19:45~20:35 (AI)	NEW! HIIT 19:45~20:15 (STAFF)			
21:00													
21:30													
22:00													

休館日

《参加ルール》

- スケジュールは変更になる場合がございます。
- 場所取りはご遠慮ください。
- 安全管理の為、レッスン開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。
- 体調が悪い時は、レッスンへの参加はお控えください。
- レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
- スタジオ内では携帯電話の使用、撮影はご遠慮ください。
- 運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルをご持参ください。