

曜日	金曜日			土曜日			日曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	場所
10:00	★ 初中級エアロ45 10:10~10:55 安尻 弘子	STEP初級30 10:10~10:40 川北 綾子								10:00
30				身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳言			★ 初中級STEP45 10:30~11:15 石垣 治孝 定員35	目覚めのYOGA45 10:30~11:15 原田 宏子		30
11:00										11:00
30	太極舞45 11:10~11:55 石塚 美樹	ストレッチボール+α30 11:10~11:40 川北 綾子 定員27		オキシジェノ45 11:30~12:15 栗山 尚子			初級エアロ30 11:30~12:00 石垣 治孝			30
12:00		事前予約可能レッスン ユーバウンド45								12:00
30	整体ストレッチ45 12:10~12:55 浅野 久美 定員48	12:00~12:45 松本 実栄子 定員15	リラククスヨガ45 12:20~13:05 石塚 美樹	事前予約可能レッスン ユーバウンド45 12:30~13:15 池田 タ子 定員18	オリジナルバイク30 12:45~13:15 野友 利佳 定員12		ファイドウ45 12:15~13:00 酒井 郁弥		やさしいYOGA45 12:15~13:00 原田 宏子	30
13:00										13:00
30	ダンス超基礎15+リトモス30 13:10~13:55 13:10~13:25は出入り自由 R I E			11月8・22日開講 タイガーキック60 13:30~14:30 tiger	1・15・29日開講(Asスタジオ) ラディカルPOWER45 13:45~14:30 池田 タ子 定員30		POWERカーディオ45 13:15~14:00 酒井 郁弥 定員35			30
14:00										14:00
30	ベリー-short30 14:10~14:40 R I E	初級エアロ30 14:10~14:40 川北 綾子					HOTストレッチ30 14:10~14:40			30
15:00										15:00
30	インナーヨガ45 15:00~15:45 MAYA		整うYOGA45 15:00~15:45 R I E	8日 ボルドブラ45 15日 ダンスエアロ45 15:00~15:45 大串 達彦	メイちゃんの筋トレ30 14:50~15:20 MEI		リラククスヨガ45 14:30~15:15 後藤 美優			30
16:00				★ 8日 初中級STEP45 15日 初中級エアロ45 16:00~16:45 大串 達彦						16:00
30	オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子						STEP入門30 16:00~16:30 穂積 典子 定員35		筋整YOGA45 16:05~16:50 瀬尾 みちる	30
17:00				有 Premium School 17:00~18:00 大串 達彦 【詳細別紙】			初中級エアロ45 16:50~17:35 穂積 典子			17:00
30										30
18:00										18:00
30										30
19:00	★ 初中級エアロ45 19:00~19:45 横山 宏樹	バレット45 19:00~19:45 MEI								19:00
30										30
20:00			岩盤炎夏で開講 マースヨガ30 20:00~20:30 野友 利佳 定員10	ファイドウ45 19:00~19:45 野友 利佳						20:00
30	ファイドウ45 20:00~20:45 横山 宏樹	ラディカルPOWER45 20:00~20:45 酒井 郁弥 定員20		メガダンス45 20:00~20:45 AKKO						30
21:00										21:00
30		有 Premium School 21:05~21:50 横山 宏樹 【詳細別紙】								30
22:00										22:00
30										30

熱波美クス練習会

18:00~19:30

★ 熱波美クス練習会

※会員の方以外でも参加できます!!

熱波師によるロウリュウイベントを

サウナ・岩盤で 毎日開催

*開催スケジュールは店内案内板をご覧ください。

*岩盤ロウリュウは岩盤ご利用の方ならどなたでも参加できます。