

# 5月5日(日)祝日特別スケジュール

・特別スケジュールに伴い、プログラムに変更がございます  
 最終通館時間は22:00までとなります。  
 ・レッスンのご予約は、4月21日から予約開始となります。

# 5月6日(月)祝日特別スケジュール

・特別スケジュールに伴い、プログラムに変更がございます  
 最終通館時間は22:00までとなります。  
 ・レッスンのご予約は、4月22日から予約開始となります。

	Healing Hot	Active	Bike		Healing Hot	Active	Bike
9:00				9:00			
10:00	9:30~10:30 整&陰ヨガ Ryoko 36℃	10:00~10:45 UBOUND 野々田好	9:30~10:15 LES MILLS RPM	10:00	9:30~10:30 朝の デトックスヨガ 郷 36℃	10:00~10:45 LES MILLS BODY PUMP 相子七海	9:20~9:50 sprint
11:00	10:50~11:40 やさしい ワインヤザヨガ Ryoko 33℃	11:05~11:50 BODY PUMP 菊池優花		11:00	10:50~11:40 ホット リラクゼーション 郷 36℃	11:00~11:45 LES MILLS BODY ATTACK 五十嵐実	11:05~11:50 LES MILLS RPM 相子七海・赤塚千晶
12:00	12:00~13:00 パワーヨガ さやか 30℃	12:10~12:55 BODY JAM 菊池優花	12:45~13:15 sprint	12:00	12:00~12:50 顔のヨガ IKU 36℃	12:00~12:45 LES MILLS BODY COMBAT 五十嵐実	
13:00	13:20~14:10 アロマリラックスヨガ 緒方よう 36℃	13:10~13:55 BODY COMBAT 姫花		13:00	13:10~14:00 美脚美尻ヨガ IKU 33℃	13:00~14:00 LES MILLS BODY JAM Shun	13:00~13:30 sprint
14:00	14:30~15:20 コンディショニングヨガ 緒方よう 30℃	14:10~14:55 BODY ATTACK YU-SEI		14:00	14:20~15:10 リラックスヨガ ~シンキングホール~ MASAKI 33℃		
15:00	15:40~16:30 ピラティスベーシックplus Ikuko 30℃	15:15~16:30 Original Free Style Dance OHINA	15:10~15:55 LES MILLS RPM	15:00			
16:00	16:50~17:40 フルボディフローヨガ Ikuko 33℃	17:00~18:00 POWER MATSU・時元織得	17:30~18:00 sprint	16:00			
17:00	18:00~18:50 リンパヨガ Ikuko 36℃	18:20~18:50 3D30 MATSU		17:00			17:40~18:10 LES MILLS RPM
18:00		19:10~19:55 fight 勝木真教・赤塚千晶		18:00	18:30~19:20 肩こり改善ヨガ さやか 36℃	18:20~19:05 UBOUND® 江口真依子	
19:00				19:00	19:40~20:30 お腹ひきしめヨガ さやか 30℃	19:25~20:10 POWER KUNI・田原哲也	19:10~19:40 sprint
20:00				20:00		20:25~21:10 fight KUNI・赤塚千晶	20:15~20:45 LES MILLS RPM
21:00				21:00			
22:00				22:00			