

	月	火	水	木	土	日
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00						
11:00	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 谷川	水中ダンベル 10:30 (30) 中村	フータバティ 10:30 (45) 二羽	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 谷川	肩ほぐし YOGA ★ 10:30 (45) 小椋	FLORIC フローリック 10:30 (45) TOMO
12:00	EJ Light 11:30 (45) 谷川	TARGET ABS 11:15 (45) 中根	LIVE From 兵庫 ZUMBA FITNESS 11:30 (45) SARA	fine PILATES ★ 11:30 (45) 中根	FLORIC フローリック 11:30 (45) 小椋	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) TOMO
13:00	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 中島		EJ Light 12:30 (45) 二羽	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 谷川	EJ Light 12:30 (45) 中島	LIVE From 安城 ヨガde骨盤 ★ 12:30 (45) カム
14:00	フータバティ 13:45 (45) 向井		TARGET HIP ★ 13:30 (30) 阪田	フータバティ 13:30 (45) TOMO	BOUNCE TARGET ABS CORE 13:30 (45) 阪田	BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 中島
15:00	春ハタヨガ ★ 14:45 (45) 向井		LIVE From 安城 ベーシックヨガ ★ 14:30 (45) カム	LADDER Bee ★ 14:30 (45) カム	ZUMBA FITNESS 14:30 (45) 二羽	ステップ30 ★ 14:30 (30) 中根
16:00	LIVE From 岐阜 TARGET ABS 16:00 (30) のつか			THEATER YOGA ★ 15:30 (30) カム		LIVE From 安城 FLORIC フローリック 15:15 (45) 新美
17:00						
18:00						
19:00	fine PILATES ★ 19:15 (45) 中島				LIVE From 安城 ZUMBA FITNESS 19:00 (45) TOMO	LIVE From 安城 NEW HIP ★ 19:15 (30) カム
20:00	BOXING BEAST GMF 20:15 (45) 二羽	BOXING BEAST RED 19:30 (45) 中島	TARGET ABS BURNING 19:30 (45) 二羽	Z180 ★ 20:00 (45) 中島	HITWAVE 20:00 (30) 谷川	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 中島
21:00	LIVE From 兵庫 ZUMBA FITNESS 21:15 (45) RICO	ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 中島	EJ Light 20:30 (45) 二羽	BOXING BEAST BLUE 21:00 (45) 谷川		LIVE From 安城 street ABS 21:00 (30) カム
22:00		↓このクラスは録画です 【ビデオプログラム】 リセットヨガ ★ 21:30 (45)				

↓このクラスは録画です  
【ビデオプログラム】  
リセットヨガ  
★ 11:00 (45)



月曜 14:45- 向井



水曜 19:30- 二羽

プログラム定員数 (名)

	リアル	オンライン
ハタヨガ	50	
肩ほぐしヨガ	40	
ベーシックヨガ		40
リセットヨガ		40
シアターヨガ	40	
ヨガde骨盤		40
Z-180	40	
ステップ30	40	
TARGET HIP	40	
fine PILATES	45	
LADDER Bee	40	

※LIVEプログラムはバージョンが異なります

【★】⇒ 事前に参加プレートを1枚お取りください。(2Fに設置) 【🔄】⇒ 前月よりプログラム及び担当者・時間帯が変更。【LIVE】⇒ ライブ配信プログラムです。

代行情報は  
こちら