

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|---------------------------|---|---|---|--|---|
| | Detox Studio | Detox Studio | Detox Studio | Detox Studio | Detox Studio | Detox Studio |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | 10:45(30) バレトン 温度■■■ MIKI |
| 11:15(45) | リラックスヨガ 温度■■□□ MIHO | 11:00(60) シェイプアップヨガ 温度■■■ MIKI | | 11:00(30) バレトン 温度■■□□ MIKI | | |
| 12:00 | | | 11:45(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■□□ MAO | 11:45(60) タイ式ヨガ 温度■■■ MIKI | 11:30(45) 協栄シェイプボクシング 温度□□□ KANA | 11:30(60) タイ式ヨガ 温度■■■ MIKI |
| 12:15(30) | 美人の背中 温度■■□□ MIKI | 12:15(30) オリジナルピラティス 温度■■■ MIKI | | | | |
| 12:30 | | | | | 12:30(30) ZUMBA 温度□□□ KANA | |
| 13:00 | | | | | | 12:45(45) オリジナルピラティス 温度■■■ MIKI |
| 13:15(30) | バレトン 温度■■□□ MIKI | 13:15(30) 骨盤ストレッチ&美人の背中 温度■■□□ SEIYA | | | | |
| 13:30 | | | 13:30(45) エアロピクス 温度□□□ yuki | 13:15(45) メガダンス 温度□□□ HIROKO | 13:30(45) 姿勢改善ヨガ 温度■■■ MEGUMI | 13:50(30) ボディパンプ 温度□□□ MEGUMI |
| 14:00(60) | リンパ調整ヨガ 温度■■■ MIKI | 14:00(60) 脂肪燃焼ヨガ 温度■■□□ TAEKO | | | | |
| 14:30 | | | 14:30(30) ZUMBA 温度■■□□ yuki | 14:15(30) ファイドウ 温度□□□ HIROKO | 14:30(30) シェイプアップピラティス 温度■■■ MEGUMI | |
| 15:00 | | | | 15:00(15) オープンスタジオ 美人の背中 (先着6名) | | 14:45(45) リラックスヨガ 温度■■■ MEGUMI |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 15:45(30) ZUMBA 温度□□□ HARUNA |
| 16:30 | | | | | | 16:30(45) テクニカルダンス 温度■■□□ HARUNA |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | 17:30(30) 美人の背中 温度■■□□ SHIORI |
| 18:00 | | 17:45(15) オープンスタジオ 骨盤ストレッチ (先着8名) | 17:40(15) オープンスタジオ 骨盤コアトレ (先着8名) | | 17:45(15) オープンスタジオ 腹筋集中 (先着8名) | |
| 18:00(45) | バレトン 温度■■□□ MIKI | | 18:00(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■□□ HIRO | 18:00(45) オリジナルピラティス 温度■■□□ NAMI | 18:15(30) ボディパンプ 温度□□□ MEGUMI | |
| 18:30 | | 18:15(45) メガダンス 温度□□□ HIROKO | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:00(60) | タイ式ヨガ 温度■■■ MIKI | 19:15(30) ファイドウ 温度□□□ HIROKO | 19:15(45) 協栄シェイプボクシング 温度□□□ KANA | 19:00(60) シェイプエアロ 温度□□□ NAMI | 19:00(45) リラックスヨガ 温度■■■ MIHO | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:15(45) | リズムピラティス 温度■■■ MAYO | 20:00(60) ビューティーヨガ 温度■■■ MAYO | 20:15(45) ZUMBA 温度□□□ KANA | 20:15(60) リンパ調整ヨガ 温度■■□□ MAO | 20:00(45) ZUMBA 温度□□□ HARUNA | 土曜日のご利用時間は 21時まで |
| 20:30 | | | | | | * ヨガ、ピラティス は、バスタオルを お持ちください。 * 時間・内容・担当が 変更になる場合が ございますので予め ご了承下さい。 |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 平日のご利用時間は22:30まで | | | | | | |

温度

常温 □□□

28℃ ■□□

32℃ ■■□

36℃ ■■■