

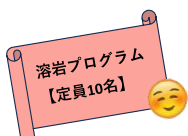
	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
	※溶岩浴レッスンは予約制となります。						月xx 月××回の“0”が"1"となります。	
8:00						休館日 9月24日(木)	New 新しいプログラム	
9:00					初心者向け 筋トレ向け ゆったり系 発散向け 中級者向け お楽しみ		スタジオ	9:00
10:00		第12週目 Group Centergy 第3.4.5週目 バレトン 11:00 ~ 11:50 Lisa						10:00
11:00	初級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★		初級AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ★	ストレッチYOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko	Hatha YOGA 11:00 ~ 11:45 Yoko	腸活YOGA 11:00 ~ 11:45 Yuko	お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45	11:00
12:00	MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	シェイプボクシング 12:00 ~ 12:45 Lisa	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	RITMOS® 12:15 ~ 13:00 Lisa	Pilates 12:00 ~ 12:45 Yoko	フローピラティス 12:00 ~ 12:45 Yuko	9月限定プログラム 12:00 ~ 12:45	12:00
13:00	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Masumi	POP Pilates 13:00 ~ 13:45 Mako	ダンベル&バーベルEX 13:00 ~ 13:45 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 13:15 ~ 14:00 Kurusu	初級 AEROBICS 13:00 ~ 13:45 和田 なお★	CORE POWER YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko	暗闇ボクササイズ 13:00 ~ 13:45 Kurusu	13:00
14:00	健美操 14:00 ~ 14:45 Ayako	美尻・コアトレーニング 14:00 ~ 14:45 Mako	筋調整ヨガ 14:00 ~ 14:45 Miho	美尻・コアトレーニング 14:15 ~ 15:00 Mako	美姿勢体幹トレーニング 13:55 ~ 14:25 和田 なお		13日 月1 骨盤調整YOGA 14:00 ~ 14:45 Saori	14:00
15:00						STRONG NATION® 15:00 ~ 15:45 Suzuka	13日 月1 肩甲骨調整YOGA 15:00 ~ 15:45 Saori	15:00
16:00						FITHOP 16:00 ~ 16:45 Suzuka	13日 月1 ヴィンヤサフロー 16:00 ~ 16:45 Saori	16:00
17:00								17:00
18:00			チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15					18:00
19:00	AEROBICS 19:15 ~ 20:00 Miyuki★	Group Centergy 19:15 ~ 20:00 Lisa	バレトン 19:30 ~ 20:15 Lisa	初級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★	Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Yoko	5,19,26日 月3 初級AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ★	バックナンバー！！	19:00
20:00	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Miyuki	暗闇ボクササイズ 20:15 ~ 21:00 Kurusu	シェイプボクシング 20:30 ~ 21:15 Lisa	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 Lisa	5,19,26日 月3 MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi		20:00
21:00	Hatha YOGA 21:15 ~ 22:00 Yoko	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Kurusu	骨盤エクササイズ 21:30 ~ 22:00 Lisa	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 21:15 ~ 22:00 Lisa	5,19,26日 月3 ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ		21:00
22:00								22:00

- レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
- スケジュールと担当者を変更する場合があります。
- 溶岩浴レッスン（税込550円/回）中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。
溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム（税込550円/回）としてご利用ください。
- ★ の数が少ないレッスンは、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。（☆は0.5★は1です）
- 私物などを置いての場所取りは他の方のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
- レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。
- 「営業時間」月～土、日、祝日7:00～23:00
- 住所:宇部市東岐波1569-1 電話番号0836-59-1146





 お楽しみ SUNDAY MORNING 9月限定プログラム 			
9月6日	11:00~ 11:45	Pilates	Yoko
	12:00~ 12:45	Hatha YOGA	
9月13日	11:00~ 11:45	バーベル エクササイズ	Hidefumi
	12:00~ 12:45	初中級AEROBICS	
9月20日	11:00~ 11:45	Group Centergy	Lisa
	12:00~ 12:45	RITOMOS®	
9月27日	11:00~ 11:45	初中級AEROBICS	YUKA
	12:00~ 12:45	MEGADANZ®	



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回
Hatha YOGA 11:00~11:45 Yoko						
				Hatha YOGA 20:30~21:15 Yoko		



【お願い】

※溶岩スタジオプログラムにつきましては入退室15分前後にして頂きますようお願い致します。

※レッスンに参加される方でタオルが必要な方は持参して頂きますようお願い致します。

(有料のレンタルタオルもございます。)