

# スケジュール2025年3月

※ ★先月と変わっています。 ※1日のご予約は2本まで(有料クラス除く)とし、空きがあれば当日次予約可能ですが、サクラマークのクラスを含む場合は3本目が有料となります。(通常の半額・チケット利用可) ※祝日は別スケジュールです。

	火	水	木	金	土	日
10:15		10:20~10:50	10:20~11:10	10:15~11:15	10:20~11:20	10:00~10:45
10:30	10:30~11:30	健康体操 &ローラーストレッチ	ピラティス① &ローラーで背中ほぐし	ヨガ① NOZOMI	ヨガ① &ローラーで背中ほぐし	ピラティス YUTA
10:45	フラダンス ILIMA		YUTA		YOKO	10:55~11:40
11:00		11:10~11:55	11:30~12:20	11:30~12:20	11:40~12:30	ヨガ &ローラーで背中ほぐし YOKO
11:15		ZUMBA YOKO	ピラティス② &ローラーで背中ほぐし	ヨガ② ~ローラーで背中ほぐし~ YOKO	ヨガ② YOKO	11:50~12:35
11:30	11:45~12:30		YUTA		3/15・29は引締めヨガ	ピラティス YUTA
11:45	ヨガ YOKO	12:15~13:15	マンツーマン受付枠 12:30~13:00	12:40~13:10	12:50~13:20	12:45~13:30
12:00	12:45~13:15	バリーダンス reira		ZUMBA YOKO	ZUMBA YOKO	ヨガ リラックス系 &ローラーで背中ほぐし YOKO
12:15	ワンツーボクシング HAMANO	13:30~14:20	13:30~14:15	13:30~14:20	13:30~14:00	13:45~14:30
12:30		13:30~14:20	エアロビクス YUTA	お子様連れOK ヨガ &ピラティス YOKO	ストレッチ ~ローラーで背中ほぐし~	ZUMBA YOKO
12:45	13:30~14:20	14:30~15:30	14:30~15:30	14:40~15:25	マンツーマン・ヘッドスパ 14:30~15:00	マンツーマン・ヘッドスパ 14:40~15:10
13:00	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	15:00~15:45	15:20~16:10
13:15	13:30~14:20	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	サポートストレッチ YUTA	ピラティス &ローラーで背中ほぐし YUTA
13:30	13:30~14:20	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	柔軟性UP! ストレッチを サポートしま す!!	3/30(日) マンツーマン& イベントレッスンDAY 詳細は別途ポスターを ご覧ください
13:45	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 16:10~18:00	
14:00	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
14:15	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
14:30	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
14:45	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
15:00	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
15:15	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
15:30	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
15:45	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
16:00	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
16:15	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
16:30	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
16:45	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
17:00	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
17:15	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
17:30	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
17:45	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
18:00	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
18:15	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
18:30	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
18:45	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
19:00	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
19:15	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
19:30	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
19:45	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
20:00	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
20:15	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
20:30	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	
20:45	14:40~15:40	14:40~15:30	14:40~15:30	14:40~15:25	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	

【お子様連れOK】ママヨガ 復活♪  
毎週金曜日 13:30~14:20  
参加費 2,200円(1回)

シューズ不要。  
水分・タオルをお持ちください。  
室内用シューズ・水分・タオル  
をお持ちください。

【オンラインレッスンできます】  
マット系レッスン(黄色枠)はオンライン中継できま  
す！(LINEでご予約ください)  
オンラインは、レッスン中は参加者の皆さんの声はミュートさせてい  
ただきます。ご自身のビデオはオン・オフ自由です。ご家族でもお気  
軽にご参加ください。

・マンツーマン  
・ドライヘッドスパ  
受付枠  
15:50~17:50  
30分3,300円  
※お得な専用チケットも  
あります。

・マンツーマン  
ドライヘッドスパ  
受付枠  
15:45~17:50

マンツーマン  
受付枠  
15:30~17:50

・マンツーマン  
・ドライヘッドスパ  
受付枠  
15:20~18:00

・マンツーマン  
・ドライヘッドスパ  
受付枠  
16:10~18:00

3/30(日)  
マンツーマン&  
イベントレッスンDAY  
詳細は別途ポスターを  
ご覧ください

柔軟性UP!  
ストレッチを  
サポートしま  
す!!

有料+1100

ママヨガ  
とピラ  
ティス  
は1本  
のみ  
参加可

ヨガ  
①②は  
どちら  
かお選  
びくだ  
さい

ピラ  
ティス  
は①②  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガは  
どちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガ  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガは  
どちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガ  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガ  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガ  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガ  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガ  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガ  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい

ヨガ  
はどちら  
かお選  
びくだ  
さい