

# スタンプラリー”スタンプ対象レッスン”

9/6 9/7 9/8 9/9 9/10 9/11 9/12

TIME	MON 9/6			TUE 9/7			WED 9/8			THU 9/9			FRI 9/10			SAT 9/11			SUN 9/12			
	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	
9:00	9:00-9:30 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴		8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴		8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴		8:30-9:00 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴		8:00-10:00 溶岩浴		9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	8:00-9:30 溶岩浴		9:15-9:45 RPM 川崎	9:15-9:45 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴	
10:00	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり			9:30-10:00 SH'BAM			9:30-10:15 ペリーダンス Arwa		9:30-10:00 SH'BAM			9:45-10:15 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA			10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	10:00-10:45 溶岩浴		10:15-11:00 JAZZ #MARI	10:15-11:00 溶岩浴	10:00-10:45 1.3週 アロマPOLE 2.4週 アロマリンパ 内壁	10:00-10:30 RPM
11:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	10:30-11:15 アロマストレッチ & POLE 内壁		10:45-11:30 SH'BAM	11:00-11:45 バレトン 上重		10:45-11:30 SH'BAM	10:30-11:30 アロマストレッチ 内壁		10:45-11:30 POWER 柚木	10:30-11:15 リラックス整体 田川		10:45-11:30 エアロピクス 上重	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷		11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)	11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3週)		11:15-12:00 fight 大谷(2.4週)	11:15-12:00 溶岩浴	11:15-12:00 1.3週 アロマリンパ 2.4週 アロマPOLE 内壁	11:30-12:00 SPRINT
12:00	12:00-12:45 ヘルピクダンス 星	12:15-13:00 ヘルピクストレッチ 松田		12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城	11:15-13:30 溶岩浴		12:00-12:30 コアトレ 橋谷	11:45-12:15 SPRINT		12:00-12:45 ZUMBA tiger	11:45-12:30 優しいヨガ 染野		12:00-12:45 ZUMBA Atsuko		12:00-12:30 SPRINT	12:15-12:45 BODYPUMP	11:15-13:15 溶岩浴		12:30-13:15 ZWV STRIKE 橋谷	12:15-12:45 RPM 川崎	11:15-12:00 BODYCOMBAT(1.3週)	11:30-12:00 SPRINT
13:00	13:00-13:45 ZWV STRIKE TOMO			13:00-13:45 エアロピクス 染野			13:00-13:45 優しいヨガ 染野	13:00-13:30 RPM		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	12:00-15:15 溶岩浴		13:00-13:50 RPM		13:00-13:45 エアロピクス 西岡				12:45-13:30 美ボディヨガ 久美		12:45-13:30 溶岩浴	
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:00-14:45 SH'BAM	14:00-14:45 アロマヨガ 染野		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:00-14:45 バレトン 西岡	13:45-14:30 ヨガ emi	14:00-14:30 RPM		14:00-14:45 アロハ・フラ 山口		14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(2.4週)	
15:00	15:30-16:00 SH'BAM	13:30-17:30 溶岩浴		15:00-15:30 BODYPUMP			15:45-16:30 ヘルピクストレッチ RIKA			15:45-16:15 SPRINT	13:00-18:45 溶岩浴		15:30-16:00 SPRINT		15:15-16:00 ZUMBA #MARI		14:45-15:15 RPM		15:00-15:30 CORE 内壁	15:00-15:45 プラナヨガ 山口		14:30-15:00 RPM (1.3週)
16:00	16:30-17:15 キッズヨガ うっちー			16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷			17:00-17:45 BODYCOMBAT			17:15-17:45 SH'BAM			16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:45 アロマストレッチ & POLE 内壁		16:30-17:15 HIPHOP #MARI	16:00-16:30 溶岩浴		16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:00-18:15 溶岩浴			18:15-19:00 fight 柚木			17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ	17:15-18:30 溶岩浴		17:45-18:30 fight 柚木	15:00-21:00 溶岩浴			17:00-17:45 POWER 倉田		18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
18:00	18:00-18:45 アロマヨガ 内壁	18:00-18:30 RPM		18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ	18:30-19:00 RPM 柴田		18:30-19:00 RPM 川崎			19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内壁					18:15-18:45 SH'BAM		18:00-18:30 RPM (1.3週)	
19:00	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美		19:30-20:15 マインドフルネスヨガ Aki			19:00-19:30 GRIT 倉田	19:30-20:00 RPM 柴田		19:15-20:00 ヴィンヤサフロ-ヨガ KAORI			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:30-20:00 RPM 川崎		19:00-19:30 BODYPUMP			19:15-19:45 BODYCOMBAT	17:30-21:00 溶岩浴	18:00-18:30 RPM (1.3週)	
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木			20:00-20:30 ZUMBA YUME			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:30 RPM 柴田		20:30-21:15 ポップピラティス KAORI	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:30-21:15 リラックスヨガ RINA		20:00-20:30 SH'BAM				20:15-20:45 BODYBALANCE		20:15-20:45 RPM	
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	20:45-23:00 溶岩浴		21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-21:45 SPRINT		21:00-21:30 RPM 川崎	21:15-23:00 溶岩浴		21:45-22:15 SH'BAM		21:15-21:45 SPRINT							
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYCOMBAT															
23:00																						

ステップ台 :10名	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
GRIT :15名	格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系	△ 高温
エアリアルヨガ :9名	エアリアルヨガ	☹ 38~40度
ZWV :10名	インドアバイク	☹ 中・上級者向
その他 :20名	レズミルズ パーチャルレッスン	☺ 初心者向
HOT-溶岩浴 :13名	キッズスクール	♥ 女性タイム
	溶岩浴	

※「平日」→「祝日」となった場合：～21:15までのレッスンとなります。溶岩浴も21:15までとなります。