

エミオスタジオプログラム11/1~

| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 営業時間 | 9:00~22:00 | 9:00~22:00 | 9:00~22:00 | 9:00~22:00 | | 9:00~21:00 | 9:00~19:00 |
| 9:00 | | | | | 休館日の | | |
| 10:00 | ▶ SH'BAM 10:00~10:45 | ピラティス60 10:00~11:00 相田 | 骨盤ゆがみリセット 10:00~10:45 MIZO | WAVE STRETCH RING 10:00~10:30 NASU | | ボディコンディショニング ローラー 10:00~11:00 Hea-co | グループレッスン 10:00~10:30 |
| 11:00 | EARTH 11:15~12:00 外山 翔 | ストレッチボール 11:10~11:30 STAFF | ▶ SH'BAM 11:00~11:30 | FAT BURN EXTREME 10:45~11:30 NASU | | グループレッスン 11:30~12:00 | ボディコンディショニング ローラー 11:00~12:00 Hea-co |
| 12:00 | バレー/ストレッチ 12:15~13:00 外山 翔 | ヨガベーシック 11:45~12:45 KEIKO | ▶ BODYBALANCE 11:45~12:30 | ▶ グループレッスン 11:45~12:15 | | ▶ BODYCOMBAT 12:15~12:45 | ▶ BODYCOMBAT 12:15~12:45 |
| 13:00 | 脂肪燃焼ステップ 13:15~13:45 外山 翔 | 楽しくエアロ 13:00~14:00 MIZO | フラダンス 13:00~14:00 那須 | ▶ LesMILLSCORE 12:30~13:00 | | ▶ SH'BAM 13:00~13:30 | ▶ SH'BAM 13:00~13:30 |
| 14:00 | | | | ▶ BODYCOMBAT 13:15~14:00 | | | |
| 15:00 | | | | | | ▶ BODYCOMBAT 14:45~15:15 | ▶ BODYPUMP 14:45~15:15 |
| 16:00 | | | | | | ▶ BODYBALANCE 15:30~16:00 | ▶ BODYBALANCE 15:30~16:00 |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | ▶ グループレッスン 18:00~18:30 | ▶ BODYBALANCE 18:00~18:30 | ▶ グループレッスン 18:00~18:30 | | | ▶ グループレッスン 18:00~18:30 | |
| 19:00 | シンプルエアロ 19:00~19:45 YOKO | EASY HIPHOP 19:00~19:45 TOPPO | | ▶ SH'BAM 18:30~19:15 | | | |
| 20:00 | ゆる楽ヨガ 20:00~20:45 YOKO | ▶ BODYCOMBAT 20:00~20:45 | コアエクササイズ 19:30~20:30 Hea-co | ストレッチ&フロー 19:30~20:30 KEIKO | | | エアロ、ヨガ ピラティス リリースローラー 骨盤歪みリセット 腰痛予防体操 定員数 2.0名 |
| 21:00 | | | ▶ BODYCOMBAT 20:40~21:10 | | | ▶ LESMILLS VIRTUAL | ステップ、ダンス系 定員数 2.0名 |
| 22:00 | | | | | | ▶ 右砂素玄 | 筋力系 バーベルEX ファンクショナルトレーニング 定員数 2.0名 |
| | | | | | | ▶ 右砂素玄 | ボールストレッチ コアコンディショニング 定員数 1.5名 |
| | | | | | | ▶ コンディショニング系 | コアエクササイズ 定員数12名 |
| | | | | | | ▶ 筋力系 | |
| | | | | | | ▶ ガンナア玄 | |

- ※ 安全にレッスンを行うため、途中入退場は禁止とさせていただきます。
- ※ レッスン途中に気分が悪くなった場合は、スタッフにお声がけください。
- ※ 安全のため、ツール(道具)の片づけはインストラクターの指示に従ってください。
- ※ 各クラス、安全に楽しんでいただくために定員数を設けておりますので、あらかじめご了承ください。
- ※ インストラクター名がSTAFFになっているプログラムに関しましては週ごとにインストラクターが変わります。