

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		
8:00								8:00
9:00		ヨガ 竹前瑠美 9:00～10:00		朝ヨガ 大石尚子 8:45～9:45			9:00 OPEN	9:00
10:00								10:00
11:00	きれになるヨガ TARO 10:30～11:30	RITMOS 中谷亜紀子 10:15～11:15	ヨガ (リフレッシュ) 長谷川たかはる 10:15～11:15	ダンスエアロ 大串達彦 10:00～11:00	ピラティス PROP MINI BALL 神田晋吾 10:15～11:15	ヨガ 竹前瑠美 10:00～11:00	骨盤ストレッチ 武井亮子 10:15～11:00	11:00
12:00	カーディオキック ボクシング ヨシ 11:45～12:35	ダンスエアロ 小野愛歩 11:30～12:30	ステップ1 脇田賢次郎 11:30～12:30	HIP HOP初級 絃大 11:15～12:15	ヨガ (やさしいヴァンヤサ) mami 11:30～12:30	DANCE (初級) PICO 11:10～12:10	ダンスエアロピクス 武井亮子 11:10～12:10	12:00
13:00	メガダンス MU 12:50～13:05	オリジナルエアロ (初・中級) 小野愛歩 12:45～13:30	オリジナルエアロ (中級) 島田厚 12:40～13:40	メガダンス 二宮由真 12:30～13:30	RITMOS 小島真由美 12:45～13:45	マーシャルワークアウト BRAFT 内田美里 12:20～13:05	ZUMBA 和加 12:20～13:20	13:00
14:00	RITMOS 山口明子 13:45～14:45	ヨガ 堀江舞 13:45～14:45	ダンスエアロ 清水絃二郎 13:50～14:50	ZUMBA 斉田美穂 13:45～14:45	ダンスエアロ 鈴木宏堯 14:00～15:00	Urbanize 斉田美穂 13:15～14:05	メガダンス 和加 13:30～14:30	14:00
15:00	HIP HOP初級 霜田恵 15:00～16:00	ストレッチ & ピラティス 増森知子 15:00～16:00	ピラティス50 清水絃二郎 15:00～15:50	ヨガ nemu 15:00～16:00	ZUMBA 和加 15:15～16:15	ZUMBA 斉田美穂 14:15～15:05	ピラティス50 古谷幸子 14:45～15:35	15:00
16:00						ラテンウォーク 福山弘剛 15:15～16:00	カーディオキック ボクシング ヨシ 15:50～16:50	16:00
17:00						RITMOS 福山弘剛 16:10～16:55		17:00
18:00	GGX 18:00～18:30					オリジナルエアロ (中・上級) 大井貴博 17:05～18:05	ヨガ 辻聖子 17:05～18:05	18:00
19:00	ヨガ 長谷川たかはる 19:00～20:00	オリジナルエアロ 高山英士 18:50～19:50	ZUMBA 柿塚アンドレ 18:50～19:40	ダンスエアロピクス 田口優喜 18:55～19:55	ヨガ nemu 19:00～20:00			19:00
20:00	ダンスエアロピクス 和加 20:10～21:10	ラテンウォーク60 福山弘剛 20:00～21:00	ヨガ Miki 19:50～20:50	RITMOS 桶屋美千子 20:05～20:50	腰痛・肩こり解消 (ピラティス) Chisato 20:10～21:10		20:00 CLOSE	20:00
21:00	ZUMBA 和加 21:20～22:10	ヨガ (slow flow) TOMO 21:10～22:10	ピラティス PROP MINI BALL 神田晋吾 21:00～21:50	マーシャル ワークアウトX BRAFT 鍛冶知章 21:00～22:00	リズムボクシング 斉藤崇 21:25～22:25			21:00
22:00								22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:00

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
 ※スタジオ参加につきまして
 レッスン開始後3分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
 安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

整 整理券はレッスン開始2時間前より
 フロントにて配布します。
 配布時間の30分以上前から
 お待ちいただくことは出来ません。
 整列の際には他のお客様のご迷惑に