

月【Mon】	火【Tue】	水【Wed】	木【Thu】	金【Fri】	土【Sat】	日【Sun】
9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN
ポールストレッチ 10:15~10:45 スタッフ	ウェーブストレッチ 10:30~11:00 スタッフ	太極拳 10:15~11:15 堀		ポールストレッチ 10:15~10:45 スタッフ		
はじめてエアロ 11:00~11:30 安立	ボディパンプ30 11:15~11:45スタッフ		ヨガ 11:00~12:00 前田	バランスボール 11:00~11:30 スタッフ		ボディパンプ60 11:00~12:00 RIKO LES MILLS
癒しのヨガ 11:45~12:45 安立	健美操 12:00~13:00 松本	スマイルエアロ 11:30~12:15 川口	コアトレ 12:15~12:45 本村	ズンバ 11:45~12:30 松本	オリジナルエアロ 12:00~12:45 すう	ボディコンバット60 12:15~13:15 RIKO LES MILLS
ボディジャム60 13:00~14:00 AKANE LES MILLS	スマイルエアロ 13:15~14:00 松本	コンディショニングヨガ 12:30~13:30 川口	ボディパンプ45 13:00~13:45 スタッフ LES MILLS	スマイルステップ 12:45~13:30 川口	スタイルアップエアロ 13:00~14:00 伊藤	ボディアタック60 13:30~14:30 RIKO LES MILLS
ボディコンバット45 14:15~15:00 AKANE LES MILLS	体育スクール ＜リトル＞ 14:30~15:30 和田	フラエクササイズ nani Aloha 13:45~14:45 Ari	ボディコンバット45 14:00~14:45 スタッフ LES MILLS	リラックスヨガ 13:45~14:45 川口	ボディパンプ60 14:15~15:15 横尾 LES MILLS	週替わりヨガ 第1陰陽ヨガ,第2リラックスヨガ 第3アロマヨガ,第4ヨガニドラー 14:50~15:50 川口
体育スクール ＜キンダー＞ 15:45~16:45 和田	体育スクール ＜キンダー＞ 15:45~16:45 和田	体育スクール ＜キンダー＞ 15:45~16:45 和田	スタジオ解放		ピラティス 15:30~16:30 Ari	
体育スクール ＜児童＞ 16:50~17:50 和田	体育スクール ＜児童＞ 16:50~17:50 和田	体育スクール ＜児童＞ 16:50~17:50 和田		チャダンスⅠ 16:20~17:20 内田	空手教室 17:00~18:00 重久	LES MILLS !! レズミルズワークアウトは ご自身のレベルに合わせて 強度調整ができ、だれでも 参加できるレッスンです
チャダンスⅡ 18:15~19:15 内田		空手教室 18:15~19:15 富塚		チャダンスⅡ 17:25~18:25 内田		
チャダンス大会クラス 19:15~20:15 内田	ヨガ 19:00~20:00 前田			チャダンス大会jrクラス 18:30~19:30 内田		
エアロマジック60 20:30~21:30 伊藤	コアトレ 20:15~20:45本村	DANCEストレッチ& はじめてHIPHOP入門 20:00~20:50 ストレッチのみOK	バランスコーディネーション 19:00~20:00 榎本	スマイルエアロ 19:45~20:30 榎本		
ボディパンプ45 21:45~22:30 横尾 LES MILLS	ボディアタック45 21:00~21:45 中野 LES MILLS	HIPHOP 20:50~21:30 kaol	ボディジャム60 20:15~21:15 AKANE LES MILLS	ポールコンディショニング 20:45~21:15 HAMANO		
		ボディパンプ45 21:45~22:30 伊東 LES MILLS	ボディコンバット45 21:30~22:15 AKANE LES MILLS	ミット打ち 21:30~22:30 HAMANO		
23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	22:00 CLOSE マシンジム利用は21:45まで	21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45まで

★レッスン中の途中入退場はご遠慮ください。
 ★物をおいての場所取りはご遠慮ください。
 ☆祝日は特別スケジュールとなります。館内掲示をご覧ください。
 ★都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。

- コンディショニング系
- エアロ系
- ダンス系
- 格闘技系
- 筋カトレーニング系
- スクール