

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	
8:00		一部用具を使用するクラス以外は定員制限がなくなりました。						8:00
	8:15~8:45 スタジオレンタル	8:15~9:00 スタジオレンタル		8:30~8:45 さわやかストレッチ ゴールドジムスタッフ			8:30~9:20 スタジオレンタル	9:00
9:00	9:00~9:45 ピラティス 工藤 兼一 整理券/定員30名	9:10~9:25 GGX下半身筋トレ ゴールドジムスタッフ	8:50~9:50 フィジカルバランス60 山口 清美 整理券/定員30名	9:00~9:45 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 整理券/定員30名	8:45~9:45 太極拳 武石 英子	9:00~9:40 ファンクショナル ストレッチ Rie 整理券/定員30名		9:00
10:00	10:00~11:00 ヨガ 工藤 兼一 整理券/定員30名	9:45~10:45 モーニングフロー-ヨガ Rie 整理券/定員30名	10:00~11:00 ZUMBA 西田 のぞみ	10:00~11:00 SALSATION 酒井 麻弥	10:00~10:50 コンディショニング エアロ1 山口 清美	9:50~10:50 JAZZ DANCE Rie	9:45~10:35 エアロ初中級 MASARU	10:00
11:00	11:15~11:55 ステップ 初級 荒木 美絵子 整理券/定員30名	11:00~12:00 ピラティス nob 整理券/定員30名	11:10~11:55 エアロ45 久保田 温郎	11:10~12:00 シェイプエアロ MARI	11:05~11:45 かんたんステップ 山口 清美 整理券/定員30名	11:00~12:15 バレエ& コンディショニング YUKI	10:45~11:35 ステップ 初中級 MASARU 整理券/定員30名	11:00
12:00	12:10~13:00 エアロ 中級 荒木 美絵子	NEW!!! 12:10~13:00 ホディメンタンス50 nob 整理券/定員30名	12:05~12:55 ホディアジャスト 久保田 温郎 整理券/定員25名	12:10~13:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	12:00~13:00 ストレッチポール ヨガ 鷺見 領子 整理券/定員30名	12:30~13:30 ステップ コンディショニング 清水 幸子 整理券/定員30名	11:55~12:35 ステップ40 中島 舞 整理券/定員30名	12:00
13:00	13:15~14:15 コンディショニング エアロ2 山口 清美	13:15~13:55 エアロ40 足立 晃子	13:10~14:10 ヨガ 万里 整理券/定員30名	13:15~14:00 マッスルエナジー acco 整理券/定員25名	13:20~14:00 FITHOP MEGUMI	13:40~14:30 シェイプエアロ 清水 幸子	12:50~13:50 やさしいエアロ 中島 舞 整理券/定員30名	13:00
14:00		14:10~15:00 ステップ50 足立晃子 整理券/定員30名	14:20~15:20 JAZZ HIPHOP 万里	14:15~14:45 お腹すっきり30 山口 清美 整理券/定員30名	14:15~15:15 ZUMBA MEGUMI	14:40~15:40 SALSATION® 酒井 麻弥	14:00~15:15 ヨガ hitomi 整理券/定員30名	14:00
15:00	NEW!!! 14:30~15:30 キックボクシング nob 整理券/定員20名	15:15~16:30 フラ 中嶋 はるな 第1、3、5週実施	15:30~16:30 太極拳 武石 英子 第1、3、5週実施	14:55~15:25 リラククスエアロポティ30 山口 清美 整理券/定員30名				15:00
16:00	15:40~16:40 スタジオレンタル			16:00~17:00 スタジオレンタル	15:45~16:45 スタジオレンタル	15:50~16:50 ピラティス MISAI 1.3.5週実施 整理券/定員30名	15:35~16:35 スタジオレンタル	16:00
17:00	17:00~18:00 スタジオレンタル	16:50~17:50 スタジオレンタル	16:50~17:50 スタジオレンタル	17:30~18:15 スタジオレンタル	17:00~18:00 スタジオレンタル	17:15~18:15 スタジオレンタル		17:00
18:00							17:15~18:45 ポーキングアカデミー (男性限定)	18:00
19:00	18:30~19:00 ピラティス&ストレッチ 片平 成美 整理券/定員30名	18:30~19:30 SALSATION® 高橋 佳希	18:30~19:10 骨盤エクササイズ MARI 整理券/定員30名	18:30~19:30 ステップ60 木下 明代 整理券/定員30名	18:40~19:10 優しいステップ 高橋 愛 整理券/定員30名	18:30~20:00 ポーキングアカデミー (女性限定)		19:00
20:00	19:05~20:20 バレエ 片平 成美	19:40~20:10 かんたんエアロ30 井上 晴世	19:15~20:15 やさしいキック ボクシング MARI 整理券/定員30名	19:45~20:35 ステップ コンディショニング 木下 明代 整理券/定員30名	19:20~20:05 シェイプエアロ45 高橋 愛		19:00~20:00 スタジオレンタル	20:00
21:00	20:30~21:30 スタジオレンタル	20:20~21:10 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	20:30~21:30 スタジオレンタル	20:45~21:15 GGX全身ストレッチ ゴールドジムスタッフ	20:15~21:00 ヨガ 高橋 愛 整理券/定員30名	20:15~21:00 スタジオレンタル		21:00
22:00		21:20~22:20 スタジオレンタル		21:30~22:30 スタジオレンタル		22:00 CLOSE		22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	23:00

**スタジオレンタルについて**  
 ♪  
 プライベートレッスン、自主練、お友達と練習などにご利用いただけます。詳細につきましてはフロントにてお問い合わせください。

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10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。  
 ♪ 初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
 ※毎月第2月曜日休館日

**祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認ください。**