

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
11:00	🍀 ヨガ 11:00~11:45 ★ 佐田	🍀 ピラティス 11:00~11:45 ★ 春田	🍀 スマイルエアロ 11:00~11:45 ★ 酒井	🍀 ピラティス 11:00~11:45 ★ 金村	🍀 ヨガ 11:00~11:45 ★ 稲垣	🍀 ピラティス 11:00~11:45 ★ 春田	10:30 11:30
12:00							12:00
12:30	🌟🌟🌟 ボディアタック 12:00~12:30 ★ 石丸	🌟🌟🌟 ボディバンプ45 12:00~12:45 ★ AKIHIDE	🌟🌟🌟 シェイプヒート 12:00~12:30 ★ 天水	🌟🌟🌟 スマイルSTEP 12:00~12:45 山北	🌟🌟🌟 ボディコンバット45 12:00~12:45 ★ 富岡	🌟🌟🌟 シェイプヒート 12:00~12:30 ★ 天水	12:30
13:00	🌟🌟🌟 ZUMBA 12:45~13:30 ★ 石丸	🌟🌟🌟 ボディコンバット45 13:00~13:45 ★ AKIHIDE	🌟🌟🌟 ZUMBA 13:00~13:45 ★ AKIHIDE	🍀 ボディコンバット30 13:00~13:30 ★ 富岡	🌟🌟🌟 ZUMBA 13:00~13:45 ★ AI	🌟🌟🌟 ボディアタック45 12:45~13:30 ★ 岡本	13:00 13:30
14:00			🍀 背骨コンディショニング 14:00~14:45 ★ AKIHIDE	🌟🌟 レズミルスコア 13:45~14:15 ★ 富岡	🌟🌟 レズミルスコア 14:00~14:30 ★ 富岡	🍀 ストレッチ 13:45~14:15 ★ スタッフ	14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30	ダンス リトル入門 16:00~17:00						16:30
17:00							17:00
17:30				ダンス キッズ入門 17:00~18:00			17:30
18:00	空手 17:30~18:45						18:00
18:30				ダンス キッズ入門 18:15~19:15			18:30
19:00							19:00
19:30	🍀 サルセーション 19:15~20:00 ★ chinami	🍀 ピラティス入門 19:15~19:45 ★ 石丸	🍀 ヨガ 19:15~20:00 ★ 稲垣	🍀 ヨガ 19:30~20:15 ★ RYOKO			19:30
20:00						CLOSE	20:00
20:30	🌟🌟🌟 ボディコンバット45 20:15~21:00 ★ 齋藤	🌟🌟🌟 ZUMBA 20:00~20:45 ★ 石丸	🌟🌟🌟 ボディコンバット45 20:15~21:00 ★ 富岡	🌟🌟🌟 SH'BAM 20:30~21:15 ★ 藤田			20:30
21:00					CLOSE		21:00
21:30	🌟🌟 ボディアタック30 21:15~21:45 ★ 齋藤	🌟🌟🌟 ボディアタック30 21:00~21:30 ★ 石丸	🌟🌟 レズミルスコア 21:15~21:45 ★ 富岡	🌟🌟 ボディコンバット30 21:30~22:00 ★ 富岡			21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23:00

レッスンの曜日・時間・担当が
かなり変わってますので、ご確認の程
宜しくお願い致します。

🍀 マークのレッスンは
初心者の方でも安心して

祝祭日は特別スケジュールとなる場合がありますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。