

	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	 ピラティス	 コンディショニング&筋トレ	 ピラティス	 ヨガ	 ピラティス	10:30
11:30	11 : 00～11 : 45 ★ 佐田	11 : 00～11 : 45 ★ あい	11 : 00～11 : 45 ★ 酒井	11 : 00～11 : 45 ★ 金村	11 : 00～11 : 45 ★ 石橋	11 : 00～11 : 45 ★ あい	11:30
12:00							12:00
	 ステップ初級	HIP HOP	 ボディコンバット3 0	 初級ステップ	ボディコンバット45	ZUMBA	
12:30	12 : 00～12 : 30 ★～★★ 石丸	12 : 00～12 : 45 ★～★★ AKIHIDE	12 : 00～12 : 30 ★～★★ 山浦	12 : 00～12 : 45 ★～★★ 山北	12 : 00～12 : 45 ★★ 山浦	12:00～12:45 ★～★★ 池田	12:30
13:00	 コアトレ		ZUMBA				13:00
	12 : 45～13 : 15 ★～★★ 石丸		12 : 45～13 : 30 ★～★★ AKIHIDE	 やさしいエアロ&ストレッチ			
13:30		ボディコンバット45		13 : 00～13 : 30 ★～★★ 山北	ZUMBA	ボディパンプ30	
		13 : 00～13 : 45 ★～★★ AKIHIDE			13 : 00～13 : 45 ★～★★ AI	13:00～13:30 ★～★★ 齋藤	13:30
14:00	ZUMBA		 背骨コンディショニング				14:00
	13 : 30～14 : 15 ★～★★ 石丸	 グループトレーニング	13 : 45～14 : 30 ★ AKIHIDE			ボディコンバット60	
14:30		14 : 00～14 : 30 ★ 安藤			LesMills DANCE	13:45～14:45 ★～★★ 齋藤	14:30
	 ボディコンディショニング				14 : 00～14 : 45 ★★ 藤田		
15:00	14 : 30～15 : 00 筑田						15:00
					ボディパンプ45		
15:30					15:00～15:45 ★～★★ メトード		15:30
16:00							16:00
16:30	ダンス リトル入門						16:30
	16:00～17:00						
17:00							17:00
17:30				ダンス キッズ入門			17:30
				17:00～18:00			
18:00	空手						18:00
	17:30～18:45						
18:30				ダンス キッズ入門			18:30
				18:15～19:15			
19:00							19:00
19:30	 ボディコンバット3 0	 ピラティス入門	 ヨガ	 ヨガ			19:30
	19 : 30～20 : 00 ★～★★ 山浦	19 : 15～19 : 45 ★ 石丸	19 : 15～20 : 00 ★ RYOKO	19 : 30～20 : 15 ★ RYOKO			
20:00						CLOSE	20:00
		ZUMBA					
20:30		20 : 00～20 : 45 ★～★★ 石丸	ボディコンバット45				20:30
	ZUMBA		20 : 15～21 : 00 ★★ 山浦	LesMills DANCE			
21:00	20:15～21:15 ★★ 澤田			20 : 30～21 : 15 ★～★★ 藤田	CLOSE		21:00
		ボディアタック30					
21:30		21 : 00～21 : 30 ★～★★ 石丸	ZUMBA				21:30
			21 : 15～22 : 00 ★★ 石丸	ファンキーダンス			
22:00				21 : 30～22 : 00 ★～★★ 藤田			22:00
22:30							22:30
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23:00

 マークのレッスンは
初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

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。