

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
11:00							10:30
11:30	ヨガ 11:00～11:45 ★ 佐田	ピラティス 11:00～11:45 ★ あい	コンディショニング&筋トレ 11:00～11:45 ★ 酒井	ピラティス 11:00～11:45 ★ 金村	ヨガ 11:00～11:45 ★ 石橋	コアトレ&ストレッチ 11:00～11:30 スタッフ	11:30
12:00						時間変更	12:00
12:30	ステップ初級 12:00～12:30 ★～★★ 石丸	HIP HOP 12:00～12:45 ★～★★ AKIHIDE	ボディコンバット30 12:00～12:30 ★～★★ 山浦	初級ステップ 12:00～12:45 ★～★★ 山北	ボディコンバット45 12:00～12:45 ★★ 山浦	ZUMBA 12:00～12:45 ★～★★ 池田	12:30
13:00	週替わりレッスン 12:45～13:15 ★～★★ 石丸		ZUMBA 12:45～13:30 ★～★★ AKIHIDE	やさしいエアロ&ストレッチ 13:00～13:30 ★～★★ 山北	ZUMBA 13:00～13:45 ★～★★ AI	ボディパンプ30 13:00～13:30 ★～★★ 齋藤	13:00
13:30		ボディコンバット45 13:00～13:45 ★～★★ AKIHIDE					13:30
14:00	ZUMBA 13:30～14:15 ★～★★ 石丸		背骨コンディショニング 13:45～14:30 ★ AKIHIDE	ボディパンプ30 13:45～15:15 ★★ 芹澤	LesMills DANCE 14:00～14:45 ★★ 藤田	ボディコンバット60 13:45～14:45 ★～★★ 齋藤	14:00
14:30	ボディコンディショニング 14:30～15:00 筑田			NEW			14:30
15:00	週替わりレッスン 1.3.5週/ボディアタック 2.4週/コアトレ						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							17:30
18:00	空手 17:30～18:45						18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30	ボディコンバット30 19:30～20:00 ★～★★ 山浦	ピラティス入門 19:15～19:45 ★ 石丸	ヨガ 19:15～20:00 ★ RYOKO	ヨガ 19:30～20:15 ★ RYOKO		CLOSE	19:30
20:00			ZUMBA 20:00～20:45 ★～★★ 石丸	ボディコンバット45 20:15～21:00 ★★ 山浦	LesMills DANCE 20:30～21:15 ★～★★ 藤田		20:00
20:30	ZUMBA 20:15～21:15 ★★ 澤田						20:30
21:00						CLOSE	21:00
21:30			ボディアタック30 21:00～21:30 ★～★★ 石丸	ボディパンプ30 21:15～21:45 ★★ 芹澤	ファンキーダンス 21:30～22:00 ★～★★ 藤田		21:30
22:00				NEW			22:00
22:30							22:30
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		23:00

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。

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。