

	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 ★ 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 11:00~11:45 ★ スタッフ	10:30
12:00	HIP HOP 12:00~12:45 ★~★ 佐々木 <b>NEW</b>	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	12:00
13:00	🍀 ピラティス 13:00~13:30 ★ 佐々木 <b>NEW</b>	ボディコンバット45 13:00~13:45 ★~★ AKIHIDE	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	ボディバンプ30 13:00~13:30 ★~★ 齋藤	13:00
14:00	🍀 ボディコンバット30 13:45~14:15 ★~★ 山浦 <b>NEW</b>	🍀 ボディバンプ30 14:00~14:30 ★ 芹澤	🍀 背骨コンディショニング 13:45~14:30 ★ AKIHIDE	🍀 ボディバンプ30 13:45~14:15 ★ 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
15:00					サーキットトレーニング 15:00~15:30 ★★ 安藤		15:00
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	🍀 ヨガ 19:15~20:00 ★ 石橋 <b>NEW</b>	🍀 ヨガ 19:15~20:00 ★ RYOKO	🍀 ヨガ 19:30~20:15 ★ RYOKO			19:30
20:00						CLOSE	20:00
20:30	ZUMBA 20:15~21:15 ★★ 澤田	ボディコンバット45 20:15~21:00 ★~★ 山浦 <b>NEW</b>	ボディコンバット45 20:15~21:00 ★★ 佐々木	LesMills DANCE 20:30~21:15 ★~★ 藤田	CLOSE		20:30
21:00							21:00
21:30		🍀 ボディバンプ30 21:15~21:45 ★~★ 芹澤 <b>NEW</b>	HIP HOP 21:15~22:00 ★~★ 佐々木	ファンキーダンス 21:30~22:00 ★~★ 藤田			21:30
22:00							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。