

	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
11:30							11:30
12:00	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	12:00
12:30							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 ★～★★ 斎藤	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	ボディコンバット30 14:00～14:30 ★ 芹澤	背骨コンディショニング 13:45～14:30 ★ AKIHIDE	ボディパンプ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 ★★ 斎藤	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/コアトレ 2・4週/ボディアタック						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							20:00
20:30	ZUMBA 20:00～20:45 ★～★★ 石丸	ボディコンバット45 20:15～21:00 ★★ 佐々木		LesMills DANCE 20:30～21:15 ★～★★ 藤田			20:30
21:00	ZUMBA 20:15～21:15 ★★ 澤田	ボディアタック30 21:00～21:30 ★～★★ 石丸	担当変更	CLOSE			21:00
21:30		HIPHOP 21:15～22:00 佐々木					21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00	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。詳細はフロントでお尋ねください。

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。