







	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	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3.0 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	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	13:30
14:00	ZUMBA 13:30～14:15 ★～★★ 石丸	 ボディバンプ3.0 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3.0 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	14:30
15:00	ボディコンディショニング 14:30～15:00 筑田	NEW					15:00
15:30	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				 サーキットトレーニング 15:00～15:45 ★～★★ 安藤		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	 ボディコンバット3.0 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			19:30
20:00						CLOSE	20:00
20:30	ZUMBA 20:15～21:15 ★★ 澤田	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	CLOSE		20:30
21:00		ボディアタック30 21:00～21:30 ★～★★ 石丸	担当変更				21:00
21:30			HIPHOP 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			NEW		 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。		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。