

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
8:00	明日の元気 未来の健康! 詳しくはこちら 						
9:00							
9:30-9:45	ヒップアップ スタッフ				9:30-9:45 ヒップアップ スタッフ		
10:00	10:00-11:00 ピラティス 安井 香理	10:30-11:30 エアロ初級&筋コン 辻 千枝	10:15-11:15 ボクシングサーキット 今堀 加奈子	10:00-10:30 エアロ初級 福嶋 顕 10:45-11:15 ストレッチフロー 福嶋 顕	10:00-11:00 ヨガ 松田 美佐	10:30-11:30 やさしいヨガ 細居 七美	10:30-11:30 JAZZ/バレエ HIKARI
11:00	11:15-12:15 エアロ初級&ストレッチ 安井 香理	11:45-12:30 ボクシングサーキット 辻 千枝	11:30-12:15 ZUMBA 米田 晴香	11:30-12:30 健美操 関東 千香子	11:15-12:00 IDOL DANCE YUUITI	11:45-12:45 エアロ初級&ストレッチ 中西 架気	11:45-12:30 ZUMBA HIKARI
12:00	12:30-13:15 ヨガ 東 洋介	12:45-13:45 ヨガ EMIKO	12:30-13:15 ヘルヴィス®骨盤調整 勝見 梨沙	12:45-13:45 エアロ初級&ストレッチ 東山 紗衣子	12:15-13:15 エアロ初級 東 洋介	13:00-13:45 Street Dance (HOUSE) PIRO	13:00-13:45 エアロ初級 松田 美佐
13:00	13:30-14:30 エアロ初級 濱崎 翔太	14:00-15:00 エアロ初級&ストレッチ 四方 秀弥	13:30-14:15 デトックスヨガ 細居 七美	14:00-14:45 エアロ中級 小林 基	13:30-14:15 はじめてのパワーヨガ EMIKO	14:00-15:00 ヨガ PIRO	14:00-14:45 ヨガ 松田 美佐
14:00	15:00-15:15 GGXピッケルボール	15:15-15:30 GGXピッケルボール	14:30-15:30 エアロ初級&筋コン 田中 陽子	15:00-16:00 自動整体 小林 基	14:30-15:15 マーシャルリズム 植田 侑樹	15:15-15:30 GGX スタッフ	
15:00			15:45-16:30 Shape Express 西村 遼子		有料スクール 16:00-17:00 チア キッズクラス		
16:00		有料スクール 16:50-17:50 avex dance master キッズ初級 (小学生)		有料スクール 16:30-17:30 avex dance master リトルキッズ (4歳~2年生)	有料スクール 17:10-18:10 チア ジュニアクラス		
17:00		有料スクール 18:00-19:00 avex dance master ティーン(中学生以上)		有料スクール 17:45-18:45 avex dance master キッズ入門(小学生)		18:00-19:00 ヨガフロー 野上 由紀子	
18:00	19:15-20:00 エアロ初級 濱崎 翔太	19:15-20:15 JAZZ FUNK TAKAKO	19:15-20:00 ヨガフロー EMIKO	19:15-20:00 JAZZ/バレエ HIKARI	19:15-20:00 エアロ中級 東 洋介	19:15-19:30 GGXピッケルボール	
19:00	20:15-21:15 ZUMBA 新井 ひとみ	20:30-21:30 ヨガ EMIKO	20:15-21:15 第1週目のみ ヒップアップトレーニング EMIKO 第2週目以降 エアロ中級 吉田 穂	20:15-21:00 ZUMBA 長尾 奈津子	20:15-21:15 リラックスヨガ 東 洋介		
20:00							21:00 CLOSE
21:00							
22:00							
23:00							
23:30	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール