

	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	📍 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
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	📍 ボディパン30 13:00~13:30 ★~★★ 齋藤	13:00
14:00	📍 ZUMBA 13:30~14:15 ★~★★ 石丸	📍 ボディパン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	📍 ボディコンディショニング 14:30~15:00 筑田				📍 ナーキットトレーニング 15:00~15:45 ★~★★ 安藤		15:00
16:00	📍 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						16:00
17:00	📍 ダンス リトル入門 16:00~17:00						17:00
18:00	📍 空手 17:30~18:45			📍 ダンス キッズ入門 17:00~18:00			18:00
19:00				📍 ダンス キッズ入門 18:15~19:15			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			19:30
20:00						CLOSE	20:00
20:30	📍 ZUMBA GOLD 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			20:30
21:00		📍 ボディアタック30 21:00~21:30 ★~★★ 石丸			CLOSE		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						📍 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
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。