

	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	9:45-10:15 GGX スタッフ		10:00-10:30 エアロ初級 福嶋 顕	10:00-11:00 ヨガ 松田 美佐		
11:00		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	10:45-11:15 ストレッチフロー 福嶋 顕		10:30-11:30 ピラティス 内藤 英実	10:30-11:30 JAZZバレエ HIKARI
12:00	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 ピラティス 植田 侑樹	11:15-12:00 IDOL DANCE YUUITI		11:45-12:30 ZUMBA HIKARI
13:00	12:30-13:15 ヨガ 東 洋介	12:45-13:45 ヨガ EMIKO	12:30-13:15 コアトレーニング 米田 晴香	12:45-13:45 マーシャルリズム 植田 侑樹	12:15-13:15 エアロ初級 東 洋介		
14:00	13:30-14:30 SALSATION® KIRIKO	14:00-15:00 エアロ初級&ストレッチ 四方 秀弥	13:30-14:15 ボディバランスストレッチ 田中 陽子	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	13:00-13:45 Street Dance (HOUSE) PIRO	13:00-13:45 エアロ初級 松田 美佐
15:00	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		15:00-15:15 GGXピッケルボール
16:00			15:45-16:30 Shape Express 西村 遼子				
17:00		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 16:00-17:00 チア キッズクラス		
18:00		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)	有料スクール 17:10-18:10 チア ジュニアクラス		
19:00						18:00-19:00 ヨガフロー 野上 由紀子	
20:00	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	
21:00	20:15-21:15 ZUMBA 新井 ひとみ	20:30-21:30 ヨガ EMIKO	20:15-21:15 CLUB JAZZ TAKAKO	20:15-21:00 ZUMBA 長尾 奈津子	20:15-21:15 リラックスヨガ 東 洋介		
22:00							21:00 CLOSE
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
-------	-----	--------------	----	--------