

	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 11:00~11:30 ★ スタッフ	11:30
12:00	HIP HOP 12:00~12:45 ★~★ 佐々木	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 11:45~12:45 池田 ★~★ 時間変更	12:30
13:00	📍 ピラティス 13:00~13:30 ★ 佐々木	📍 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	📍 ボディコンバット30 13:45~14:15 ★~★ 山浦	📍 ボディバンプ30 14:00~14:30 ★ 芹澤	📍 背骨コンディショニング 13:45~14:30 ★ AKIHIDE	📍 ボディバンプ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 ★~★ 齋藤	14:30
15:00	📍 体幹トレーニング 14:30~15:00 ★ 有田 NEW				📍 サーキットトレーニング 15:00~15:30 ★★ 安藤		15:00
16:00							16:00
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30 19:30~20:00 ★~★ 山浦	📍 ヨガ 19:15~20:00 ★ 石橋 NEW	📍 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	📍 ボディコンバット45 20:15~21:00 ★~★ 山浦 NEW	📍 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					CLOSE		21:00
21:30		📍 ボディバンプ30 21:15~21:45 ★~★ 芹澤 NEW	📍 HIP HOP 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						<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 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。 </div>	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。