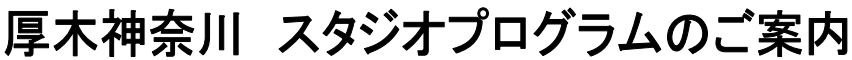


月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
7:00 OPEN (第3月曜日は23 : 00～)		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN				
7:00														7:00		
8:00														8:00		
9:00			シェイプアップ 8:50-9:10 STAFF				プランクウォール エクササイズ 8:50-9:10 STAFF							9:00		
10:00	ヨガ 9:15-10:15 渡邊 敬子	ヨガ 9:30-10:30 高橋 志帆					有料レッスン バレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円							10:00		
11:00	オリジナル ステップ 10:30-11:30 黒部 美砂子	サーキットトレーニング 10:30-10:50 STAFF						有料スクール エリカグローバルダンス リラックス ストレッチ 11:00-12:00	ボディメイキング 45 11:00-11:45 久野 礼子		オリジナル ステップ 10:15-11:15 黒部 美砂子		バレエバー &センター 10:30-12:00 中田 優衣	11:00		
12:00	ランゲダンス75 11:45-13:00 向井 志保	5 ONE ALL 11:35- STAFF				バレエコンディショニング 11:15-11:45 杉本 友里		ボディ コンディショニング 11:30-12:30 広瀬 美智子	コンディショニング &ストレッチ 12:00-13:00 吉山 喜代美	HIPHOP 初級45 12:10-12:55 KEMA	エアロ コンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子		バレエトラヴェーズ 12:10-12:40 中田 優衣	12:00		
13:00		ジムにて実施					ジムにて実施	ZUMBA 12:45-13:45 ゆみ			ヨガ 12:45-13:45 柴田 江里子		ボディフレックス 50 13:10-14:00 F U J I	13:00		
14:00	ダンスフィットネス 45 13:15-14:00 KEMA	5 ONE ALL 13:20- STAFF				JAZZ HIPHOP 13:30-14:30 HAYAMI		body ART 14:00-14:45 近藤 義光			有料スクール エリカグローバルダンス 幼児 クラシックバレエ 13:45-14:30		クラブジャズ 50 14:10-15:00 F U J I	14:00		
15:00	ステップ コンディショニング 14:30-15:30 海野 孝行		ヨガ50 14:40-15:30 春日 康友			Fit Fun 15:00-16:00 小林 春野		エアロ コンディショニング 14:55-15:55 近藤 義光			レギュラーステップ 50 14:30-15:20 松嶋 玲子		有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア予約 クラシックバレエ 14:45-15:45		15:00	
16:00	有料レッスン										レギュラーエアロ 50 15:30-16:20 松嶋玲子		バレエ基礎 15:30-16:30 Kan-ich		16:00	
17:00	JAZZ HIPHOP 中上級 15:45-17:00 KEMA 1,650円											有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシック バレエ 16:00-17:30		バー・アスティエ 16:30-17:30 江副 亮子	17:00	
18:00		レンタル スタジオ可能 (有料)										有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシック バレエ 16:00-17:30		ストレッチホール 17:40-18:00 STAFF	18:00	
19:00												有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア・モダン コンテンポラリー ダンス 18:40-19:40			19:00	
20:00	バレエ 19:15-20:15 ビリー・サントス		オリジナル ステップ 19:00-20:00 黒部 美砂子					ピラティス 19:30-20:20 山口 優子			body ART 19:30-20:15 近藤 義光		有料レッスン 競技エアロビクス 20:15-21:35 吉山 喜代美		20:00	
21:00		ストレッチ 20:30-20:50 STAFF	オリジナル エアロ 20:15-21:15 黒部 美砂子									有料スクール エリカグローバルダンス 成人 クラシック バレエ中級 20:15-21:45		21 : 00 CLOSE		21:00
22:00														初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム厚木神奈川 046-294-3331		22:00
23:00	レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)													23:00
24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN						

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。
レンタルスタジオ (メンバー・ビジター利用可) の詳細についてはフロントまでお尋ね下さい。 * 深夜のレンタルもございます。



ファンクショナルエクササイズ	全て初心者の方からご参加いただけます。 スタジオのレッスンを経験する第1歩として、 トレーナーが皆様をサポートさせていただきます。	筋力アップ、身体機能向上	腹筋、脚のエクササイズなどを行い、初心者でも参加できるクラスです。
5 ONE ALL		シェイプアップ、筋力アップ	ストライプというマシンを使い、初動負荷、中動負荷、終動負荷といった負荷のかかるポイントを変化させることにより、今までにないトレーニング感覚を味わえます。
サーキットトレーニング		筋力アップ、身体機能向上	トレーニングにおけるセット間の休息を無くし、複数種目(全身)を時間を空けず、連続的に行うトレーニングです。
ストレッチ		柔軟性向上	柔軟性を高めたい方にはオススメです。身体の硬い方でも安心してご参加いただけます。
ストレッチボール		柔軟性向上、姿勢改善	ストレッチボールを使用し、全身の柔軟性、筋肉のコリをほぐすクラスです。
シェイプアップ		シェイプアップ	自重トレーニングなどによりシェイプアップを目的としたクラスです。
ボディケア		柔軟性向上	ケアを中心に行い、心身ともにリラックスさせていきます。