

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)																
	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ															
	7:00 OPEN (第2月曜23:00 OPEN)		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業																		
7:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>「明日の元気 未来の健康！」 詳しくはこちら!! ぜひご覧下さい!!</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>府中市宮西町 1-4-1 フコク生命ビル 4・5F Tel. 042-352-2626</p> <p>24時間営業 ※日曜 20:00~月曜 7:00は 営業時間外となります。 ※第2月曜は 23:00 OPEN 日曜 20:00 CLOSE 月曜 7:00 OPEN</p> </div> </div>														7:00														
7:30																													7:30
8:00																													8:00
8:30															8:30														
9:00															9:00														
9:30															9:30														
10:00															10:00														
10:30															10:30														
11:00	筋トコデシエン &ストリッチボール 10:45~11:45 松田愛子				オリジナルエアロ 初級 10:00~10:45 姫野真里		バレトン 10:30~11:15 西野埋映子								11:00														
11:30		ヨガ 11:00~12:00 小澤理恵			STEP1 10:55~11:45 姫野真里										11:30														
12:00															12:00														
12:30	ヨガ 12:00~13:00 松田愛子				HIP HOP 12:00~13:00 木谷将紀										12:30														
13:00		ZUMBA 12:15~13:15 宮澤香織													13:00														
13:30															13:30														
14:00	RITMOS 13:15~14:15 村山綾乃				FIT BOXING 13:15~14:15 koto		ヨガ 13:00~14:00 Mika								14:00														
14:30	オリジナルエアロ 初級 14:30~15:20 村山綾乃														14:30														
15:00															15:00														
15:30															15:30														
16:00															16:00														
16:30															16:30														
17:00															17:00														
17:30															17:30														
18:00															18:00														
18:30															18:30														
19:00															19:00														
19:30															19:30														
20:00	19:30~20:00 GGX(コアセット)														20:00														
20:30	ファイティング シェイプ 20:15~21:00 百瀬直人														20:30														
21:00															21:00														
21:30															21:30														
22:00															22:00														
22:30															22:30														
23:00															23:00														
23:30															23:30														
24:00															24:00														

【色分け早見表】
アタフィ系 コンディショニング系 リラクゼーション系
ダンス系 有料レッスン

【マーク説明】
 初心者向けレッスンです。
 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。(オンライン予約定員7割)

【注意事項】
 ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
 ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。
 ・有料スクール30分前よりマットスタジオの使用は不可となります。