

	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: 30%;"> <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: 40%; text-align: center;"> <p>府中市宮西町 1-4-1 フコビル 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 style="width: 25%;"></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 &ストリッパ 10:45~11:45 松田愛子														11:00
11:30	ヨガ 11:00~12:00 小澤理恵														11:30
12:00	ヨガ 12:00~13:00 松田愛子	ZUMBA 12:15~13:15 宮澤香織												12:00	
12:30	ヨガ 12:15~13:00 松田愛子	ZUMBA 12:15~13:15 宮澤香織	HIP HOP 12:00~13:00 木谷将紀									FIT BOXING 11:00~12:00 西岡早苗	エアロサーキット 10:30~11:15 百瀬直人	12:30	
13:00	ヨガ 12:15~13:00 松田愛子	ZUMBA 12:15~13:15 宮澤香織	HIP HOP 12:00~13:00 木谷将紀									ヨガ 12:15~13:15 三船麻里子	ヨガ 12:30~13:30 こくれななこ	13:00	
13:30	RITMOS 13:15~14:15 村山綾乃	RITMOS 13:15~14:30 桶屋美千子	FIT BOXING 13:15~14:15 koto									ヨガ 13:00~14:00 Mika	ヨガ 13:10~14:00 三船麻里子	13:30	
14:00	RITMOS 13:15~14:15 村山綾乃	RITMOS 13:15~14:30 桶屋美千子	FIT BOXING 13:15~14:15 koto									オリジナルSTEP 中級 13:30~14:30 海野孝行	オリジナルSTEP 中級 14:15~15:00 大畑淳一	14:00	
14:30	オリジナルエアロ 初中級 14:30~15:20 村山綾乃	シェイプアップ ローインパクト 14:45~15:30 桶屋美千子	週変わりGGX 14:30~15:30									オリジナルエアロ 中級 14:15~15:15 山下聡志	オリジナルエアロ 中級 14:15~15:10 光我	14:30	
15:00	オリジナルエアロ 初中級 14:30~15:20 村山綾乃	シェイプアップ ローインパクト 14:45~15:30 桶屋美千子	週変わりGGX 14:30~15:30									オリジナルエアロ 中級 14:15~15:15 山下聡志	オリジナルエアロ 中級 14:40~15:25 海野孝行	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)	有料スクール	ZUMBA 19:30~20:30 UDA									オリジナルエアロ 中級 19:30~20:30 中安佑介	格闘技スクール クロスポイント 入門 19:30~20:30	20:00	
20:30	ファイティング シェイプ 20:15~21:00 百瀬直人	有料スクール	ZUMBA 19:30~20:30 UDA									オリジナルエアロ 中級 19:30~20:30 中安佑介	格闘技スクール クロスポイント 入門 19:30~20:30	20:30	
21:00	ファイティング シェイプ 20:15~21:00 百瀬直人	有料スクール	ZUMBA 19:30~20:30 UDA									オリジナルエアロ 中級 19:30~20:30 中安佑介	格闘技スクール クロスポイント 入門 19:30~20:30	21:00	
21:30	ピラティス 21:15~22:15 百瀬直人	有料スクール	ZUMBA 19:30~20:30 UDA									オリジナルエアロ 中級 19:30~20:30 中安佑介	格闘技スクール クロスポイント 入門 19:30~20:30	21:30	
22:00	ピラティス 21:15~22:15 百瀬直人	有料スクール	ZUMBA 19:30~20:30 UDA									オリジナルエアロ 中級 19:30~20:30 中安佑介	格闘技スクール クロスポイント 入門 19:30~20:30	22:00	
22:30	ピラティス 21:15~22:15 百瀬直人	有料スクール	ZUMBA 19:30~20:30 UDA									オリジナルエアロ 中級 19:30~20:30 中安佑介	格闘技スクール クロスポイント 入門 19:30~20:30	22:30	
23:00	ピラティス 21:15~22:15 百瀬直人	有料スクール	ZUMBA 19:30~20:30 UDA									オリジナルエアロ 中級 19:30~20:30 中安佑介	格闘技スクール クロスポイント 入門 19:30~20:30	23:00	
23:30	ピラティス 21:15~22:15 百瀬直人	有料スクール	ZUMBA 19:30~20:30 UDA									オリジナルエアロ 中級 19:30~20:30 中安佑介	格闘技スクール クロスポイント 入門 19:30~20:30	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。