

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)		
	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	Aスタ	Bスタ	
	7:00 OPEN (第3月曜 休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		
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: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>JR八王子駅から徒歩1分 京王八王子駅から徒歩7分</p> <p>東京都八王子市旭町 5-1 八王子インナー-9路 5-6F Tel. 042-620-2112</p> <p>月曜~土曜: 7:00~23:30 日曜: 9:00~20:00 祝日: 該当曜日に合わせて通常営業 (スタジオは通常通りのプログラムにて実施いたします) ※第3月曜は休館日です。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>〒182-0001 東京都八王子市旭町5-1 八王子インナー-9路5-6F TEL.042-620-2112</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	9:30~9:50 GGX				9:30~9:50 GGX				ピラティス 9:30~10:15 山崎照夫		RITMOS 10:00~11:00 SaSAKI				10:00
10:30	ヨガ 10:15~11:15 小林啓子		nani Aloha 10:00~11:00 太田ゆか		10:00~10:30 GGX		フラダンス 10:15~11:15 島山千穂		アルファヨガ 10:15~11:15 和田理智		ZUMBA 10:20~11:20 マリコ		nani Aloha 10:25~11:15 山崎照夫		10:30
11:00	ビギナーエアロ&シェイプ 10:30~11:30 坂出哲子				ダンス週替わり 10:50~11:50 第1~3週 HOUSE AKIRA 第2~4週 HIP HOP 光我								STEP1 10:45~11:30 綾部奈緒子		11:00
11:30	11:30~12:00 GGX		ボディケア 11:15~12:15 Shiina		太極拳 ~42式~ 11:15~12:15 広林						【有料】三谷塾 11:15~12:00 三谷剛之 ¥530				11:30
12:00					【有料】スタジオ レンタル枠 10:00~14:30		美容体操 9.5エクササイズ 11:30~12:30 MIKA		アルファピス 11:30~12:30 和田理智		ラディカル ファイドウ 11:30~12:30 山川悟史		ボディバランス 9.5エクササイズ 11:25~12:25 MIKA		12:00
12:30	ハレエ初級 12:00~13:00 延本裕子				モムチャン フィットネス 12:00~13:00 森村康代								STEP2 11:45~12:45 綾部奈緒子		12:30
13:00	RITMOS 12:45~13:45 青木美緒		ZUMBA 12:30~13:30 工藤哲也		ハレエ初級 12:30~13:30 石田沙瑛子		B-コンシャス 13:20~14:20 鈴木優子		RITMOS 12:45~13:45 SAYO		ラディカルX55 12:40~13:40 山川悟史		フランコ 12:35~13:35 東陽子		13:00
13:30	【有料】ハレエ初級プラチナ 13:15~14:00 延本裕子 ¥1,650		14:15~14:45 リズムボディメイク GGX		第1~3週目 (有料) ハレエ初級 13:40~14:40 石田沙瑛子 ¥550				オリジナルSTEP 中級 14:00~15:00 海野孝行		ボディメイク 13:50~14:50 中井良二		ヨガ 13:35~14:35 柳沢延子		13:30
14:00	オリジナルエアロ 中上級 14:00~15:00 青木美緒				第4~5週目 (有料) シェイプアップ 13:40~14:40 石田沙瑛子 ¥1,100		リンパフロー ストレッチ 14:30~15:30 今村彩子		オリジナルSTEP 中級 14:00~15:00 海野孝行		HIP HOP 入門・初級 13:45~14:45 伊藤康人		太極カンフー扇 13:30~14:30 内山あゆみ		14:00
14:30													ZUMBA 13:00~14:00 江原純子		14:30
15:00													RITMOS 14:15~15:15 江原純子		15:00
15:30											アライメント ベースヨガ 14:50~15:35 柳沢延子		【有料】ハレエ レベルアップクラス 14:45~15:30 浅野華子 ¥1,100		15:30
16:00											太極拳 15:00~16:00 増岡美奈江		【有料】スタジオ レンタル枠 13:00~19:00		16:00
16:30											【有料】太極拳 ~剣~ 16:15~17:15 増岡美奈江 ¥1,100		ハレエ初級 15:45~16:45 浅野華子		16:30
17:00											東京ヴェルディ チアダンス 7~12歳 16:30~17:30		ラディカル ファイドウ 16:30~17:30 山川悟史		17:00
17:30											東京ヴェルディ チアダンス 13歳以上 17:45~19:00				17:30
18:00											東京ヴェルディ チアダンス 13歳以上 17:45~19:00				18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	シェイプアップ ローインパクト 19:10~20:00 佐藤慎介		ハレエ初級 19:00~20:00 染谷野委		ヨガ 19:15~20:15 山田絵里子		ラディカルX55 19:15~20:15 山川悟史		ハレエ初級 19:00~20:00 浅野華子		K-1FITFIGHT 19:20~20:05 工藤哲也		ハレエ初級 19:00~20:00 染谷野委		19:30
20:00											東京ヴェルディ チアダンス 13歳以上 17:45~19:00		【登録制】ボクシング ア카데미 18:45~19:45 GGX		20:00
20:30	RITMOS 20:15~21:15 佐藤慎介		ハレエ初級 20:15~21:15 井上琴音		ラディカル ファイドウ 20:30~21:30 山川悟史		ZUMBA 20:20~21:20 工藤哲也		ビギナーエアロ 20:15~21:00 浅見公貴				20:00 CLOSE		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	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		24:00		

**【色分け早見表】**  
    アダプト系        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。

**【注意事項】**  
 ・レッス開始後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。