

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)		
	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	ウェスト	東中野	
7:00	第3月曜 休館	第2月曜 休館													
7:30															
8:00	「明日の元気 未来の健康！」 詳しくはこちら!! ぜひご覧ください!!														
8:30															
9:00															
9:30															
10:00															
10:30															
11:00	ヨガ 10:30~11:30 Mika	SALSATION 10:30~11:30 青田美穂	STEP1 10:45~11:30 佐藤慎介	ヨガ 10:30~11:15 小林啓子	STEP2 10:30~11:30 里見一成	ピギナーエアロ 10:30~11:15 相原明絵	オリジナルエアロ 中級 10:30~11:30 野崎雄一	RITMOS 10:30~11:15 佐藤慎介	オリジナルエアロ 初・中級 10:40~11:30 松田有希子	10:45~11:15 GGX(筋コン)	ZUMBA 10:30~11:30 KAZKO	STEP1 10:40~11:25 久野聡郎	ヨガ 10:00~11:00 瑞美	オリジナルSTEP 中級 10:30~11:30 hirocky	
11:30															
12:00	スタートSTEP 11:45~12:45 越智京子	Group Power 11:40~12:25 岡田有加	オリジナルエアロ 中級 11:45~12:45 佐藤慎介	11:25~11:55 GGX(筋コン)	STEP1 12:05~12:50 城谷崇仁	RITMOS 11:40~12:40 佐藤慎介	ボディメイク 11:30~12:30 相原明絵	RITMOS 11:45~12:45 中川正博	オリジナルエアロ 中級 12:20~13:05 山口優子	STEP2 11:45~12:45 松田有希子	RITMOS 11:30~12:30 守屋直樹	ヨガ 11:45~12:45 加地史佳	オリジナルエアロ 中級 11:35~12:35 久野聡郎	RITMOS 11:40~12:25 中川正博	
12:30															
13:00	オリジナルSTEP 中級 13:00~14:00 綾部奈緒子	12:35~13:05 GGX	B-コンシャス 12:55~13:40 鈴木優子	オリジナルエアロ 初・中級 13:00~13:45 城谷崇仁	スタートSTEP 12:50~13:35 佐藤慎介	Group Power 12:45~13:30 田子内敦	JAZZ DANCE 13:00~14:00 林芳憲	STEP2 13:15~14:15 山口優子	ピギナーエアロ &シェイプ 13:00~13:50 nao	バレエ 12:45~13:45 一色潔	ピューティーコア ストレッチ 13:00~13:45 小山内映子	ZUMBA/RITMOS 週替わりレッスン 12:45~13:45	ヨガ 12:40~13:40 瑞美	JAZZ DANCE 12:50~13:50 KENSHI	
13:30															
14:00	オリジナルエアロ 中級 14:15~15:15 里見一成	オリジナルエアロ 初・中級 14:25~15:10 小林貴子	ストレッチボール 14:30~15:00 今村彩子	ピギナーエアロ 13:50~14:20 鈴木優子	STREET JAZZ 13:55~14:55 YUKO	REEJAM 13:45~14:45 BRENDA RYE	オリジナルエアロ 初・中級 13:45~14:30 hirocky	オリジナルエアロ 初・中級 14:15~15:00 城谷崇仁	ピギナーエアロ 14:30~15:00 鈴木優子	ボディシェイプ 14:00~14:50 nao	ピート&キックス 14:00~14:30 小山内映子	ピューティーコア ストレッチ 14:40~15:40 小山内映子	style JAZZ 13:55~14:55 YU-RI	オリジナルエアロ 中級 15:10~16:00 山口優子	オリジナルエアロ 中級 14:55~15:55 新井香織
14:30															
15:00															
15:30	STEP1 15:30~16:15 里見一成	STEP1.5 15:20~16:20 小林貴子	STEP2 15:15~16:15 今村彩子	有料スクール	有料スクール	biima Sports (キッズ有料スクール) 15:00~17:00	オリジナルSTEP 初・中級 14:45~15:45 hirocky	STEP1 15:15~16:15 城谷崇仁	リンパフロー ストレッチ 15:10~16:10 今村彩子	ヨガ 15:00~16:00 Asha	ピート&キックス 15:55~16:40 小山内映子	ピューティーコア ストレッチ 15:00~16:00 石川広明	Group Power 15:05~16:05 田子内敦	オリジナルエアロ 中級 15:10~16:00 山口優子	オリジナルエアロ 中級 14:55~15:55 新井香織
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	STEP1 18:15~19:00 石川広明	オリジナルエアロ 中級 18:45~19:30 鈴木優子	STEP2 19:00~20:00 遠藤靖彦	有料スクール	有料スクール	有料スクール	オリジナルSTEP 初・中級 19:00~20:00 hirocky	調整リハビリ 19:00~19:45 湯浅まゆ	オリジナルエアロ 中級 19:10~20:00 里見一成	オリジナルエアロ 中級 19:20~20:20 岡部和彦	ピート&キックス 19:55~20:55 湯浅まゆ	オリジナルSTEP 中級 20:10~21:10 里見一成	オリジナルSTEP 初級 21:55~22:40 里見一成	オリジナルエアロ 初・中級 17:15~18:00 hirocky	オリジナルエアロ 初・中級 17:15~18:00 hirocky
19:00															
19:30	ヨガ 19:10~19:45 石川広明	オリジナルSTEP 中級 19:45~20:45 今村彩子	オリジナルSTEP 中級 19:45~20:45 佐藤慎介	オリジナルエアロ 中級 19:55~20:40 岡部和彦	オリジナルエアロ 中級 19:55~20:40 岡部和彦	オリジナルSTEP 中級 20:30~21:30 里見一成	オリジナルSTEP 中級 20:30~21:30 里見一成	ZUMBA 21:15~22:15 米山充彦	グループパワー 21:30~22:30 澤田佳寿馬	HIP HOP 21:25~22:25 林芳憲	オリジナルSTEP 初級 21:55~22:40 里見一成	オリジナルSTEP 初級 21:55~22:40 里見一成	オリジナルSTEP 初級 21:55~22:40 里見一成	オリジナルSTEP 初級 21:55~22:40 里見一成	オリジナルSTEP 初級 21:55~22:40 里見一成
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															
23:30															
24:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

<店舗情報>

■ウェスト
中野区中野 4-3-1
サンクォレタワー 3F
Tel. 03-5318-7351

■東中野
中野区東中野 5-1-1
unison モール内
Tel. 03-5348-6500

月曜～金曜：7:00～23:30
土曜：7:00～23:30
日曜：9:00～20:00
祝日：該当日の営業時間にて通常営業
(スタジオレッスン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。

月曜～金曜：7:00～23:30
土曜：7:00～23:30
日曜：9:00～20:00
祝日：該当日の営業時間にて通常営業
(スタジオレッスンは通常通りのプログラムにて実施いたします)

※第2月曜は休館日です。

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

【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については別POPにてご案内致します)

【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。