

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	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A	スタジオB		
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN			
8:00	<p>明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ</p>						筋膜リリース コンディショニング 8:00-8:40 NORIKO				ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子		有料スクール			
9:00									ゲージョウカク 8:45-9:25 NORIKO				biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30		スタジオ変更 時刻変更	
10:00															ハレ1 10:20-11:35 住澤 曉希	
11:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳		ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子	プラチナ会員 シニアも出来ちゃう ヨガ 10:45-11:45 ASHA	ヨガ 10:00-11:00 SATO	バランス コンディショニング 10:15-11:00 田中 智子	ボディ コンディショニング 10:10-11:10 進藤 朋子	太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子	ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子	プラチナ会員 おはようストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照	プラチナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子	ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈	ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈		
12:00	ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代 整/35 WEB18	ホールエクササイズ 11:10-11:50 青木 隆行 整/20	ラテンエアロ 11:15-12:15 田中 智子	ストレッチ 11:15-11:45 NORIKO	エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子	ベーシックエアロ 11:25-11:55 進藤 朋子	ヒップアップ エクササイズ 11:15-12:05 渡邊 由香	OM yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江	パフォーマンス &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	プラチナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子	ジャズダンス 12:30-13:30 KENSHI	ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈	ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈		
13:00	STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18	椅子トレピク 12:00-12:45 青木 隆行	ヨガ 12:30-13:30 Seiho	HIPHOP JAZZ 12:00-13:00 NORIKO	キックボクシング シェイプ 12:30-13:30 井手 直樹	ハレ175 12:15-13:30 一色 潔	ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	ジャズ(初級) 13:40-14:40 一色 潔	フラダンス 13:45-14:25 HIROMI	HIP HOP 12:30-13:30 NORIKO	エアロ&ボディメイク + ストレッチ 12:50-13:50 桜井 志奈		
14:00	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	ジャズ(初級) 13:40-14:40 一色 潔	フラダンス 13:45-14:25 HIROMI	フラダンス 13:45-14:25 HIROMI	THE腕筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	プラチナ会員 プラチナCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	プラチナ会員 プラチナCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	オリジナルエアロ 中級 14:30-15:30 久保田 温郎	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI	パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI	DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN		
15:00		美ボディエクササイズ 14:20-15:10 渡邊 由香	フラダンス 14:40-15:20 HIROMI	エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行	GGX ストレッチボール 15:30-15:50	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI	プラチナ会員 ビート&キックス 15:15-16:15 小山内 映子	プラチナ会員 ビート&キックス 15:15-16:15 小山内 映子	オリジナルエアロ 中級 14:30-15:30 久保田 温郎	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI	パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI	biima sports ①13:45-14:45 ②14:45-15:45 ③15:45-16:45 ④16:45-17:45	ヨガ 15:15-16:15 SATO		
16:00		ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香			有料スクール	整/35 WEB18	プラチナ会員 ビート&キックス 15:15-16:15 小山内 映子	プラチナ会員 ビート&キックス 15:15-16:15 小山内 映子	ジュニア チアリーディング 16:00-17:00	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	ボディメイク トレーニング 15:20-16:10 KAHORI	ボディメイク トレーニング 15:20-16:10 KAHORI	ヨガ 15:15-16:15 SATO	ストライクボクシング 16:30-17:15 HAYATO		
17:00	プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司				有料スクール	整/35 WEB18	テーパークダンス 16:30-17:30	テーパークダンス 16:30-17:30	4歳-小学2年 16:00-17:00	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	ストライクボクシング 16:30-17:15 HAYATO	ストライクボクシング 16:30-17:15 HAYATO		
18:00					有料スクール	整/35 WEB18	テーパークダンス 16:30-17:30	テーパークダンス 16:30-17:30	小学3年-小学3年 17:00-18:00	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ	KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ	オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子	オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子		
19:00		ボーリング教室 18:00-19:00 林久司			有料スクール	整/35 WEB18	テーパークダンス 16:30-17:30	テーパークダンス 16:30-17:30	小学3年-小学6年 17:45-19:00	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ	KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ	ランニングSTEP 18:00-19:00 小林 貴子	ランニングSTEP 18:00-19:00 小林 貴子		
20:00		未経験者向け ストリートダンス 19:30-20:30 NORIKO	レギュラーエアロ 19:15-20:05 河合 清美	JAM30 19:45-20:15 井上 晴世	ビギナーシェイプ 19:30-20:15 中村 繁之	エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 晴子	エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 晴子	エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 晴子	ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可	HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可		
21:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子	ストレッチ 20:40-21:00 NORIKO	ラディカルPOWER 20:00-21:00 田村 征之 整/15 WEB7	ランニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美 整/35 WEB18	キックシェイプ45 20:25-21:10 井上 晴世	コンディショニング スタリッシュワーク 20:25-21:25 中村 繁之	Q-Ren ボディメンテナンス 20:25-21:10 酒巻 晴子	HIPHOP 初級 19:30-21:00	ピラティス 20:20-21:20 nob	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	初級STEP 20:30-21:20 大畑 淳一	初級STEP 20:30-21:20 大畑 淳一	ランニングSTEP 18:00-19:00 小林 貴子	ランニングSTEP 18:00-19:00 小林 貴子		
22:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	HIP HOP 21:20-22:00 GSスタッフ	HIP HOP 21:20-22:20 澤本 貴史	GGX 美尻ワークアウト 21:40-22:00	ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	サルスATION® 13:45-14:45 Kimie 整/35 WEB18	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE		
23:00													初心者向けレッスン 動きの難易度が低く、初心者でも安心してご参加いただけます。	店舗予約取得レッスン レッスン参加には店舗予約が必要です。レッスン開始の1時間前より店舗にて予約します。		
23:30	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			

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。

- アクティブ
- ダンス
- コンディショニング・調整
- ヨガ
- 有料スクール