

7:00 OPEN

10:00

キックボクシングエクササイズ
10:00-10:45
岩岡 純子

11:00

ファットバーンエアロ&コンディショニング
11:10-12:10
円谷 健一郎

祝日限定 初中級エアロと筋コン
水曜夜担当 円谷インストラクター

12:00

バレエエクササイズ
12:30-13:40
chi-tan.

13:00

14:00

ZUMBA
14:15-15:05
亀山ペギー

15:00

エアロ&コンディショニング
15:20-16:05
萬代 昌弘

16:00

ヨガ
16:20-17:20
竹内 恵

17:00

18:00

19:00

K-POPダンス
19:35-20:35
安部 秀紀

20:00

21:00

ヨガ
20:50-21:50
高田 翔

22:00

※一部を除き通常スケジュールとなります。

23:00

23:00 CLOSE