

	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 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	
7:00														
8:00	 明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ										 ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子			
9:00									 筋膜リリース コンディショニング 8:00-8:40 NORIKO  ダイミックスストレッチ 8:45-9:25 NORIKO					
10:00	 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 腰痛肩お手入れクラス 10 : 00-10 : 30 ASHA  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	 バレエ 10:20-11:35 佳澤 暁希
11:00	 ラーニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代 整/35 *WEB18	 ボールエクササイズ 11:10-11:50 青木 隆行 整/20  椅子トレピクス 12:00-12:45 青木 隆行	 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		 パワー-インパ*外 10:30-11:30 松田 有希子 整/40	 プラチナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	 ラーニングSTEP 11:55-12:40 桜井 志奈 整/15 *WEB8	
12:00	 STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 *WEB18		 ヨガ 12:30-13:30 Seiho		 HIP HOP 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	 バレエ75 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		 オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子 整/35 *WEB18	 ジャズダンス 12:30-13:30 KENSHI	 HIP HOP 12:30-13:30 NORIKO 整/20	 エアロ&ボディメイク + ストレッチ 12:55-13:55 桜井 志奈
13:00	 SALSATION@ 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	 ラテンダンス 13:15-14:15 SACHI 整/40	 THE腹筋&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 プラチナコアCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	 JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	 オリジナルエアロ 中級 14:30-15:30 久保田 温郎 整/40	 パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	 パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI 整/40	 サルスATION@ 13:00-14:00 CAOLIN 整/40	 DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	 ラーニングSTEP 11:55-12:40 桜井 志奈 整/15 *WEB8
14:00			 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		 ラーニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 *WEB18	 プラチナ会員 ビート&キックス 15:15-15:45 小山内 映子	 ジュニア チャリーディング 4歳-小学2年 16:00-17:00 小学3年-中学3年 17:00-18:00	 コンディショニング*ウォーク 14:25-15:10 井上 晴世	 パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI 整/40	 トレーニング 15:20-16:10 KAHORI 整/40	 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 整/17 *WEB9
15:00			 ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香		 GGX ストレッチボール 15:30-15:50			 プラチナ会員 プラチナコアCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	 ジュニア チャリーディング 4歳-小学2年 16:00-17:00 小学3年-中学3年 17:00-18:00	 パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	 パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI 整/40	 トレーニング 15:20-16:10 KAHORI 整/40	 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 整/17 *WEB9
16:00		 プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司			 TESORO 新体操 幼児-小学3年 16:30-17:30 小学生 17:30-18:30	 テーマパークダンス 年長-小学2年 16:30-17:30 小学3年-小学6年 17:45-19:00	 プラチナ会員 プラチナコアCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	 ジュニア チャリーディング 4歳-小学2年 16:00-17:00 小学3年-中学3年 17:00-18:00	 パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	 パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI 整/40	 トレーニング 15:20-16:10 KAHORI 整/40	 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 整/17 *WEB9	
17:00					 avex ダンスマスター キッズクラス 入門 16:15-17:15 初級 17:15-18:15	 テーマパークダンス 年長-小学2年 16:30-17:30 小学3年-小学6年 17:45-19:00	 プラチナ会員 プラチナコアCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	 ジュニア チャリーディング 4歳-小学2年 16:00-17:00 小学3年-中学3年 17:00-18:00	 パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	 パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI 整/40	 トレーニング 15:20-16:10 KAHORI 整/40	 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 整/17 *WEB9	
18:00		 ボーリング教室 18:00-19:00 林 久司				 テーマパークダンス 年長-小学2年 16:30-17:30 小学3年-小学6年 17:45-19:00	 プラチナ会員 プラチナコアCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	 ジュニア チャリーディング 4歳-小学2年 16:00-17:00 小学3年-中学3年 17:00-18:00	 パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦	 パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI 整/40	 トレーニング 15:20-16:10 KAHORI 整/40	 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 整/17 *WEB9	
19:00											 KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ	 HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可	 ラーニングSTEP 18:00-19:00 小林 貴子 整/35 *WEB24	
20:00	 ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子	 未経験者向け ストリートダンス 19:30-20:30 NORIKO	 ラディカルPOWER 20:00-21:00 田村 征之 整/20 *WEB7	 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 靖子	 ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	 レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	 GGX ストレッチボール 19:40-20:00				
21:00	 ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	 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/20 *WEB7	 ラーニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美 整/15 *WEB8	 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 靖子	 ファイティングスリム 19:25-20:10 nob	 レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一	 GGX ストレッチボール 19:40-20:00	 GGX コンディショニング& コーディネーション 20:15-21:00 担当 : 岩井			
22:00		 HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO!  ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO!	 ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	 ボディビル ボーリング教室 21:20-22:00 GG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	 リリースボール 20:25-21:10 酒巻 靖子	 ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	 HIPHOP 初中級 19:30-21:00	 ピラティス 20:20-21:20 nob 整/15 *WEB8	 GGX コンディショニング& コーディネーション 20:15-21:00 担当 : 岩井			
23:00														
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	
	 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。  店舗整理券取得レッスン レッスン参加には整理券が必要です。 レッスン開始の1時間前より店頭にて配布します。  WEB整理券取得レッスン 一定割合の整理券をWEB上で取得できます。 レッスン開始24時間前から取得可能です。 整理券はレッスン開始2時間前より店頭で受取可能です。  有料レッスン ご参加が有料となるレッスンです。参加前にフロントにて料金をお支払いください。													

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。