

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
11:00	ヨガ 11:00～11:45 ★ 佐田	ピラティス 11:00～11:45 ★ あい	コンディショニング&筋トレ 11:00～11:45 ★ 酒井	ピラティス 11:00～11:45 ★ 金村	ヨガ 11:00～11:45 ★ 石橋	コアトレ&ストレッチ 11:00～11:30 ★ スタッフ	11:30
12:00	HIP HOP 12:00～12:45 ★～★★ 佐々木	HIP HOP 12:00～12:45 ★～★★ AKIHIDE	ボディコンバット30 12:00～12:30 ★～★★ 山浦	初級ステップ 12:00～12:45 ★～★★ 山北	ボディコンバット45 12:00～12:45 ★★ 山浦	ZUMBA 11:45～12:45 池田 ★～★★	12:30
13:00	ピラティス 13:00～13:30 ★ 佐々木	ボディコンバット45 13:00～13:45 ★～★★ AKIHIDE	ZUMBA 12:45～13:30 ★～★★ AKIHIDE	やさしいエアロ&ストレッチ 13:00～13:30 ★～★★ 山北	ZUMBA 13:00～13:45 ★～★★ AI	ボディバンプ30 13:00～13:30 ★～★★ 齋藤	13:30
14:00	ボディコンバット30 13:45～14:15 ★～★★ 山浦	ボディバンプ30 14:00～14:30 ★ 芹澤	背骨コンディショニング 13:45～14:30 ★ AKIHIDE	ZUMBA 13:45～14:30 ★ 澤田	LesMills DANCE 14:00～14:45 ★★ 藤田	ボディコンバット60 13:45～14:45 ★～★★ 齋藤	14:30
15:00	体幹トレーニング 14:30～15:00 ★ 有田						15:00
15:30					サーキットトレーニング 15:00～15:30 ★★ 安藤		15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30				ダンス キッズ入門 17:00～18:00			17:30
18:00	空手 17:30～18:45						18:00
18:30				ダンス キッズ入門 18:15～19:15			18:30
19:00							19:00
19:30	ボディコンバット30 19:30～20:00 ★～★★ 山浦	ヨガ 19:15～20:00 ★ 石橋	ヨガ 19:15～20:00 ★ RYOKO	ヨガ 19:30～20:15 ★ RYOKO			19:30
20:00						CLOSE	20:00
20:30	ZUMBA 20:15～21:15 ★★ 澤田	サルセーション 20:15～21:00 ★～★★ 山喜多	ボディコンバット45 20:15～21:00 ★★ 佐々木	LesMills DANCE 20:30～21:15 ★～★★ 藤田	CLOSE		20:30
21:00		ボディバンプ30 21:15～21:45 ★～★★ 芹澤	HIP HOP 21:15～22:00 ★～★★ 佐々木	ファンキーダンス 21:30～22:00 ★～★★ 藤田			21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23:00

マークのレッスンは
初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

祝祭日は特別スケジュールとなる場合がありますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。

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。