

|       | 月 (MON)                                                                                                                      | 火 (TUE)                                           | 水 (WED)                         | 木 (THU)                                              | 金 (FRI)                       | 土 (SAT)                               | 日 (SUN)                     |       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-------|
|       | 7:00 OPEN                                                                                                                    | 7:00 OPEN                                         | 7:00 OPEN                       | 7:00 OPEN                                            | 7:00 OPEN                     | 7:00 OPEN                             | 9:00 OPEN                   |       |
| 7:00  | <div>明日の元気 未来の健康！ 詳しくはこちら</div> <div></div> |                                                   |                                 |                                                      |                               |                                       |                             |       |
| 8:00  |                                                                                                                              |                                                   |                                 |                                                      |                               |                                       |                             |       |
| 9:00  | 9:30-9:45 ヒップアップ スタッフ                                                                                                        | 9:45-10:15 GGX スタッフ                               |                                 | 10:00-10:30 エアロ初級 福岡 顕                               | 10:00-11:00 ヨガ 松田 美佐          |                                       |                             | 9:00  |
| 10:00 | 10:00-11:00 ピラティス 安井 香理                                                                                                      | 10:30-11:30 エアロ初級&筋コン 辻 千枝                        | 10:15-11:15 ボクシングサーキット 今堀 加奈子   | 10:45-11:15 ストレッチフロー 福岡 顕                            |                               | 10:30-11:30 ピラティス 内藤 英実               | 10:30-11:30 JAZZ/バレエ HIKARI | 10:00 |
| 11:00 | 11:15-12:15 エアロ初級&ストレッチ 安井 香理                                                                                                | 11:45-12:30 ボクシングサーキット 辻 千枝                       | 11:30-12:15 ZUMBA 米田 晴香         | 11:30-12:30 ピラティス 植田 侑樹                              | 11:15-12:00 IDOL DANCE YUUITI |                                       |                             | 11:00 |
| 12:00 | 12:30-13:15 ヨガ 東 洋介                                                                                                          | 12:45-13:45 ヨガ EMIKO                              | 12:30-13:15 コアトレーニング 米田 晴香      | 12:45-13:45 マーシャルリズム 植田 侑樹                           | 12:15-13:15 エアロ初級 東 洋介        | 11:45-12:45 ZUMBA 米田 晴香               | 11:45-12:30 ZUMBA HIKARI    | 12:00 |
| 13:00 | 13:30-14:30 SALSATION® KIRIKO                                                                                                | 14:00-15:00 エアロ初中級&ストレッチ 四方 秀弥                    | 13:30-14:15 ボディバランスストレッチ 田中 陽子  | 14:00-14:45 エアロ中級 小林 基                               | 13:30-14:15 はじめてのパワーヨガ EMIKO  | 13:00-13:45 Street Dance (HOUSE) PIRO | 13:00-13:45 エアロ初級 松田 美佐     | 13:00 |
| 14:00 | 15:00-15:15 GGXピッケルボール                                                                                                       | 15:15-15:30 GGXピッケルボール                            | 14:30-15:30 エアロ初級&筋コン 田中 陽子     | 15:00-16:00 自動整体 小林 基                                | 14:30-15:15 マーシャルリズム 植田 侑樹    | 14:00-15:00 ヨガ PIRO                   | 14:00-14:45 ヨガ 松田 美佐        | 14:00 |
| 15:00 |                                                                                                                              |                                                   | 15:45-16:30 Shape Express 西村 遼子 |                                                      |                               |                                       |                             | 15:00 |
| 16:00 |                                                                                                                              | 有料スクール 16:50-17:50 avex dance master キッズ初級 (小学生)  |                                 | 有料スクール 16:30-17:30 avex dance master リトルキッズ (4歳~2年生) | 有料スクール 16:00-17:00 チア キッズクラス  |                                       |                             | 16:00 |
| 17:00 |                                                                                                                              | 有料スクール 18:00-19:00 avex dance master ティーン (中学生以上) |                                 | 有料スクール 17:45-18:45 avex dance master キッズ入門 (小学生)     | 有料スクール 17:10-18:10 チア ジュニアクラス |                                       |                             | 17:00 |
| 18:00 | 19:15-20:00 エアロ初中級 濱崎 翔太                                                                                                     | 19:15-20:15 JAZZ FUNK入門 TAKAKO                    | 19:15-20:00 ヨガフロー EMIKO         | 19:15-20:00 JAZZ/バレエ HIKARI                          | 19:15-20:00 エアロ中級 東 洋介        | 18:00-19:00 ヨガフロー 野上 由紀子              | 19:00-19:30 初心者向けボーリング練習会   | 18:00 |
| 19:00 |                                                                                                                              |                                                   |                                 |                                                      |                               | 19:15-19:30 GGXピッケルボール                |                             | 19:00 |
| 20:00 | 20:15-21:15 ZUMBA 新井 ひとみ                                                                                                     | 20:30-21:30 ヨガ EMIKO                              | 20:15-21:15 CLUB JAZZ TAKAKO    | 20:15-21:00 ZUMBA 長尾 奈津子                             | 20:15-21:15 リラックスヨガ 東 洋介      |                                       |                             | 20:00 |
| 21:00 |                                                                                                                              |                                                   |                                 |                                                      |                               |                                       | 21:00 CLOSE                 | 21:00 |
| 22:00 |                                                                                                                              |                                                   |                                 |                                                      |                               |                                       |                             | 22:00 |
| 23:00 |                                                                                                                              |                                                   |                                 |                                                      |                               |                                       |                             | 23:00 |
| 23:30 | 23:30 CLOSE                                                                                                                  | 23:30 CLOSE                                       | 23:30 CLOSE                     | 23:30 CLOSE                                          | 23:30 CLOSE                   | 23:30 CLOSE                           |                             |       |

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