

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
11:00							10:30
11:30	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 11:00～11:45 ★ スタッフ	11:30
12:00							12:00
12:30	 ステップ初級 12 : 00～12 : 30 ★～★★ 石丸	HIP HOP 12 : 00～12 : 45 ★～★★ AKIHIDE	 ボディコンバット3 0 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 12:00～12:45 ★～★★ 池田	12:30
13:00	週替わりレッスン 12 : 45～13 : 15 ★～★★ 石丸		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	ボディパンプ30 13:00～13:30 ★～★★ 齋藤	13:00
13:30		ボディコンバット45 13 : 00～13 : 45 ★～★★ AKIHIDE					13:30
14:00	ZUMBA 13 : 30～14 : 15 ★～★★ 石丸		 背骨コンディショニング 13 : 45～14 : 30 ★ AKIHIDE				14:00
14:30	 ボディコンディショニング 14 : 30～15 : 00 筑田	 グループトレーニング 14 : 00～14 : 30 ★ 安藤			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							15:00
15:30	週替わりレッスン 1・3・5週/コアトレ 2・4週/ボディアタック				 サーキットトレーニング 15:00～15:45 ★～★★ 安藤		15:30
16:00							16:00
16:30	ダンス リトル入門 16:00～17:00						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3 0 19 : 30～20 : 00 ★～★★ 山浦	 ピラティス入門 19 : 15～19 : 45 ★ 石丸	 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	ZUMBA 20 : 00～20 : 45 ★～★★ 石丸	ボディコンバット45 20 : 15～21 : 00 ★★ 山浦	LesMills DANCE 20 : 30～21 : 15 ★～★★ 藤田			20:30
21:00		ボディアタック30 21 : 00～21 : 30 ★～★★ 石丸			CLOSE		21:00
21:30			 ストレッチ 21:15～21:45 ★ 芹澤				21:30
22:00				ファンキーダンス 21 : 30～22 : 00 ★～★★ 藤田			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、予めご了承ください。