

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア
9:30											
						9:45-10:00 おはようストレッチ		9:45-10:00 おはようストレッチ		10:00-10:15 おはようストレッチ	
10:00	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-10:45		10:15-11:00	10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-10:45	10:30-11:00	10:30-11:00
10:30	B-RAMP30 水野	サーキット3セット	バレトン45	サーキット3セット		エアロビクス初級 45 大西	サーキット3セット	ZUMBA 45 Jessy	サーキット3セット	エアロビクス初級30 板倉	サーキット3セット
11:00	11:00-11:30		磯村	青竹で健康体操 10:45-11:00		10:55-11:10 美尻トレーニング		11:15-12:00	10:45-11:00	11:15-11:45	11:15-11:45
11:30	ボディコン30 水野		11:15-12:00 美姿勢ピラティス 45 磯村		11:30-12:15 姿勢改善ピラティス 45 水野		11:15-12:00 太極拳 45 西川	11:15-12:00 パワーヨガ 45 KUKI		11:15-11:45 バトルミックス30 板倉	LALLA トレ
12:00	11:45-12:15 ストレッチボール30 水野	マイペース サーキット タイム★		マイペース サーキット タイム★		12:30-13:15 ANIMAL FLOW 45 丸山	マイペース サーキット タイム★		マイペース サーキット タイム★		
12:30						12:15-13:00 エアロビクス初級中級 45 上山					
13:00	13:00-13:30 エアロビクス初級30 武井		13:30-14:15 Enjoy☆RAMP 45 丸山		13:30-14:00 B-RAMP30 樋田	13:30-14:00 ボディコン30 板倉		13:30-14:15 リンパドレナージュ 45 桑原		13:30-14:15 ANIMAL FLOW 45 丸山	
13:30	13:45-14:30 ZUMBA 45 武井	14:00-14:30 サーキット3セット			14:15-15:00 ステップ 45 大西	14:15-15:00 サーキット3セット	14:15-14:45 やさしいヨガ 45 板倉	14:30-15:15 エアロビクス初級 45 上山	14:30-15:00 サーキット3セット	14:30-15:15 ピラティス 45 武井	
14:00	14:45-15:30 ヨガ45 寺崎		14:30-15:15 太極拳 45 西川	14:30-15:00 サーキット3セット				15:30-16:00 B-RAMP30 山田			
14:30			14:30-16:45 スクール								
15:00			(会費別料金)	マイペース サーキット タイム★							
15:30		16:30-17:00 サーキット3セット				16:30-17:00 サーキット3セット			16:30-17:00 サーキット3セット		
16:00											
16:30		4ミニッツ 17:05-17:15							コンディショニング 17:00-17:15		
17:00		祝日は 休講です。	18:00-18:45 ピラティス 45 丸山		18:45-19:30 ステップ 45 大西	19:00-19:30 サーキット3セット	18:30-19:00 ストレッチボール30 森田	18:45-19:15 エアロビクス初級30 板倉			
18:00	19:00-19:30 B-RAMP30 樋田		19:00-19:45 ヨガ 45 寺崎	19:15-19:45 サーキット3セット			19:15-20:00 バレトン45 桑原	19:30-20:00 バトルミックス30 板倉			
18:30	19:45-20:15 ボディコン30 樋田		20:00-20:45 ZUMBA 45 寺崎	20:00-20:30 LALLA トレ			20:15-21:00 ZUMBA 45 桑原	20:15-21:00 Enjoy☆RAMP 45 丸山			
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											

- 安全管理上、レッスンの開始以降の途中入場はご遠慮下さい。
- レッスン開始30分前より、フロントにて参加者にカードを配布いたします。ご自身の分のみお受け取りください。連続で参加される方は、サーキット・レッスン終了後、スタッフがご参加される人数の確認ができた段階でカードをお配りさせていただきます。
- 都合によりレッスンを変更する場合がございます。
- カード配布前の道具・場所取りはご遠慮下さい。
- サーキットは3セットをおすすめしております。
- サーキットの3セット目以降のご参加はご遠慮下さい。