

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 B-RAMP30 水野	10:15-10:45 サーキット3セット	10:15-11:00 バレトン45 磯村	10:15-10:45 サーキット3セット		10:15-11:00 エアロビクス初級 45 大西	10:15-10:45 サーキット3セット	10:15-11:00 ZUMBA 45 武井	10:15-10:45 サーキット3セット	10:30-11:00 エアロビクス初級30 板倉	10:30-11:00 サーキット3セット
10:30					10:20-10:50 サーキット3セット						
11:00	11:00-11:30 ボディコン30 水野		11:00-11:30 マイペース サーキット タイム★	11:00-11:30 マイペース サーキット タイム★		10:55-11:10 美尻トレーニング		11:15-12:00 ココロと身体を整える パワーヨガ KUKI		11:15-11:45 バトルミックス30 板倉	11:15-11:45 LALLA トレ
11:30	11:45-12:15 ストレッチボール30 水野					11:30-12:15 姿勢改善ピラティス 45 水野					
12:00						12:30-13:15 ANIMAL FLOW 45 丸山					
12:30											
13:00											
13:30	13:45-14:30 ZUMBA 45 武井	14:00-14:30 サーキット3セット	13:25-14:10 Enjoy☆RAMP 45 丸山			13:30-14:00 B-RAMP30 樋田		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	
14:00						14:15-15:00 ステップ 45 大西	14:15-14:45 サーキット3セット	14:15-15:00 やさしいヨガ 45 板倉		14:30-15:15 ピラティス 45 水野	14:30-15:00 サーキット3セット
14:30	14:45-15:30 パワーヨガ 45 山内					15:15-15:45 エアロビクス初級30 大西		15:15-16:00 ZUMBA 45 寺崎		15:30-16:00 B-RAMP30 山田	15:30-16:00 ピラティス 45 武井
15:00											
15:30										2025年 3月末まで	
16:00											
16:30	16:30-17:00 サーキット3セット		16:30-17:00 マイペース サーキット タイム★			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	祝日は 休講です。
17:00										17:00-17:15 コンディショニング	
18:00											
18:30	18:45-19:15 ANIMAL FLOW30 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	18:50-19:10 サーキット2セット
19:00											
19:30	19:30-20:00 ボディコン30 樋田					19:45-20:30 ピラティス 45 KUKI		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	
20:00	20:15-21:00 Enjoy☆RAMP 45 丸山							20:15-21:00 ZUMBA 45 桑原		20:15-20:45 B-RAMP30 板倉	
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。