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		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 美姿勢ピラティス 45 磯村	10:45-11:00 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 パワーヨガ 45 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		マイペース サーキット タイム★				12:30-13:15 ANIMAL FLOW 45 丸山					
12:30											
13:00	13:00-13:30 エアロビクス初級30 武井		13:25-14:10 Enjoy☆RAMP 45 丸山								
13:30	13:45-14:30 ZUMBA 45 武井					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		14:00-14:30 サーキット3セット				14:15-15:00 ステップ 45 大西	14:15-14:45 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 B-RAMP30 山田	14:30-15:15 サーキット3セット
14:30	14:45-15:30 パワーヨガ 45 山内		14:25-15:10 太極拳 45 西川	14:25-14:55 サーキット3セット		15:15-15:45 エアロビクス初級30 大西					
15:00											
15:30			15:30-16:45 スクール (会費別料金)								
16:00		16:30-17:00 サーキット3セット		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										祝日は 休講です。	
17:00		4ミニッツ 17:05-17:15								コンディショニング 17:00-17:15	
18:00											
18:30	18:45-19:15 ANIMAL FLOW30 丸山		19:00-19:45 ヨガ 45 寺崎	19:15-19:45 サーキット3セット		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	19:30-20:00 ボディコン30 樋田					19:45-20:30 ピラティス 45 KUKI				19:30-20:00 バトルミックス30 板倉	
19:30											
20:00	20:15-21:00 Enjoy☆RAMP 45 丸山		20:00-20:45 ZUMBA 45 寺崎							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。