

	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												
10:00												
10:15-10:45		10:15-10:45	10:15-11:00	10:15-10:45								
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		10:20-10:50						
11:00												
11:00-11:30												
11:30	ボディコン30 水野											
11:45-12:15												
12:00	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												
13:00												
13:30												
13:45-14:30												
14:00	ZUMBA 45 武井	サーキット3セット										
14:30												
14:45-15:30												
15:00	パワーヨガ 45 山内											
15:30												
16:00												
16:30		16:30-17:00 サーキット3セット										
17:00												
18:00		4ミニッツ 17:05-17:15										
18:30												
18:45-19:15												
19:00	ANIMAL FLOW30 丸山											
19:30												
19:30-20:00	ボディコン30 樋田											
20:00												
20:15-21:00	Enjoy☆RAMP 45 丸山											
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。
- サーキットは3セットをおすすめしております。
- カード配布前の道具・場所取りはご遠慮下さい。
- サーキットの3セット目以降のご参加はご遠慮下さい。

2025年
2月末まで

祝日は
休講です。