

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール		フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール
				10:15~10:25 おはようST		10:20~10:35 ストレッチTIME	10:15~11:15 リンパドレナージュ			10:20~10:35 ストレッチTIME	10:15~10:45 SHAPE×BOX 伊藤 まどか				10:15~12:45			
	10:30~11:30 ヨガ 村中 圭子	11:00~12:00 マスターズ (有料)		10:45~11:30 Enjoy★RAMP 佐藤 彰洋	11:00~12:00 マスターズ (有料)		11:00~12:00 東 由紀江					11:00~12:00 マスターズ (有料)		10:20~11:20 ヨガ 村中 圭子			10:30~11:00 エアロピクス初級 森本 湖甘	
	11:50~12:20 エアロピクス初級 村中 圭子			11:50~12:35 リトモス MIKA	12:10~12:40 すいすいウロール		11:35~12:20 バレトン 東 由紀江			時間変更 12:15~12:25 シェイプTIME				11:05~12:05 ヨガ 石井 綾子			11:20~11:50 SHAPE×BOX 佐藤 彰洋	
12:25~12:35 シェイプTIME			12:40~12:50 シェイプTIME				11:25~11:55 アクアピクス 奥川 凌				12:25~13:10 ステップ初級 川上 三佳							12:15~12:45 アクアダンベル 佐藤 彰洋
	12:40~13:25 ZUMBA 滝本 ヤニナ	13:15~13:45 アクアウォーク 佐藤 彰洋		12:55~13:40 エアロピクス初中級 MIKA	13:15~13:45 アクアピクス 後藤 大輝		12:40~13:40 ヨガ 杉山 千春	12:40~13:10 はじめてスイム			13:30~14:15 ヨガ 鈴木 幸世	13:15~13:45 アクアダンベル 宮崎 竜弥		12:30~13:15 BAILA BAILA 村中 圭子				
14:20~14:30 シェイプTIME				14:00~15:00 ヨガ 杉山 千春	14:00~15:00 マスターズ (有料)		14:00~15:00 太極拳 俵山 直美				14:35~15:20 DANCE×BOX 後藤 大輝	14:00~15:00 マスターズ (有料)		13:35~14:20 DANCE×BOX 後藤 大輝			13:45~14:45 ピラティス 前原 朋子	
	14:35~15:20 ヨガ 上所 優希	15:15~20:00 Jrスクール												14:40~15:25 エアロピクス中級 森本 湖甘				
	15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール		15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール		15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール			15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール					15:05~15:50 YOGA×BOX 前原 明子	
19:05~19:20 コレクトTIME				19:00~19:10 4ミニッツ						19:20~19:30 シェイプTIME								
	担当者変更 19:30~20:00 BATTLE×BOX 後藤 大輝		19:50~20:00 シェイプTIME	19:15~19:45 SHAPE×BOX 奥川 凌	19:15~19:45 はじめてスイム		19:15~20:00 ピラティス 市川 裕子				19:40~20:25 バレトン 高橋 一代	20:00~21:00 マスターズ (有料)		19:20~20:05 Enjoy★RAMP 宮崎 竜弥				
	20:20~21:05 DANCE×BOX 後藤 大輝	20:15~20:45 アクアピクス 奥川 凌		20:05~21:05 ヨガ 石井 綾子	20:00~21:00 マスターズ (有料)		20:20~21:05 ステップ初級 川上 三佳				20:45~21:30 BAILA BAILA 村中 圭子			20:25~20:55 ADJUST×BOX 宮崎 竜弥				

- : 有酸素系レッスン
- : 調整系レッスン
- : カルチャー系レッスン
- : 筋コンディショニング系  
レッスン

代行のお知らせ  
メール配信登録



☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWEB予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。  
 ■WEB予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10:15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させていただきます) その後空きがあれば先着となります。  
 ■ガイドスは現場の状況により閉講になる場合がございます。 ■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。