

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:00											
10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00		10:30~11:15	
フラダンス45		エアロビクス 初中級45		オリジナル からだリセット45		エアロビクス 初級45		エアロビクス 初級45		ヨガ45	
YUKO		岡田		伊藤		杉村		TOMIYO		水野	
11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~12:00		11:15~11:45		11:15~11:45			
バレトン30	ガイダンスA	バレトン30	ガイダンスB	エアロビクス 初級45		B-RAMP30		B-RAMP30			
岡田		岡田		KAORI		杉村		TOMIYO			
12:00~12:45		12:00~12:45		12:15~13:00	12:15~12:45	12:00~12:45	12:10~12:40				
ヨガ45		パワーヨガ45		ピラティス45	ガイダンスA	エアロビクス 初中級45	ガイダンスB				
岡田		小沼		KAORI		勝部					
		13:30~14:00									
		エアロビクス初級30									
		勝部									
		14:15~15:00				14:15~15:00					
14:30~15:15	14:30~15:00	エアロビクス 初中級45	14:30~15:00	14:30~15:15		エアロビクス 初級45	14:30~15:00	14:30~15:15	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00
ZUMBA45	ガイダンスB	勝部	ガイダンスA	ステップ 初級45		渡邊	ガイダンスB	ヨガ45	ガイダンスB	バラエティ30	ガイダンスA
荒木				村岡				小沼			
15:30~16:15		15:15~16:00		15:30~16:15	15:30~16:00	15:15~16:00		15:30~16:00		15:20~16:05	
ヨガ45		ヨガ45		エアロビクス 初級45	ガイダンスB	パワーヨガ45		エアロビクス初級30		エアロビクス 初中級45	
水野		水野		村岡		福岡		松原		山本	
17:00											
18:00											
19:00~19:45	19:00~19:30		19:00~19:30	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:00~19:45	19:00~19:30		
ヨガ45	ガイダンスA		ガイダンスB	シェイプTIME15 コレクTIME15	ガイダンスA	エアロビクス初級30	ガイダンスB	ヨガ45	ガイダンスA		
icoucou		19:35~20:05		芝池		神原		icoucou			
		エアロビクス初級30									
20:00~20:30		武井		19:55~20:40		19:55~20:25					
ボディコン30		ZUMBA45		SALSATION45		バトルミックス30					
小林		武井		EMI		神原					
21:00											
22:00											

15分拡大

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場及び、参加場所確保の為の途中退場はご遠慮下さい。
 ■便利なスタジオWEB予約(有料)をご活用ください。レッスン開始30分前よりスタジオ前にて当日参加受付をいたします。
 ■参加マグネットはご自身の分のみ配置ください。

■ガイダンスは簡単なマシンの使用方法をご案内いたします。安心して運動ができるよう何回でも受講いただけます。
 ■ガイダンスA、Bでは異なるマシンをご案内いたします。※利用状況によりご案内マシンが変更となることがあります。
 ■都合により、クラスを変更する場合がございます。