

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		10:00		10:00		10:00		10:00		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	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
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		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
12:00~12:45		12:00~12:45		12:15~13:00	12:15~12:45	12:00~12:45	12:10~12:40	12:00~12:45			
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					
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
12:50~14:15		12:50~13:15		13:05~14:15		12:50~14:00		12:50~14:00			
スタジオ開放		スタジオ開放		スタジオ開放		スタジオ開放		スタジオ開放			
自重トレーニングや ストレッチなどで ご利用ください		エアロビクス初級30		自重トレーニングや ストレッチなどで ご利用ください		自重トレーニングや ストレッチなどで ご利用ください		自重トレーニングや ストレッチなどで ご利用ください			
		勝部									
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30~15:15	14:30~15:00	14:15~15:00	14:30~15:00	14:30~15:15		14:15~15:00	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	エアロビクス 初中級45	ガイダンスA	ステップ 初級45		エアロビクス 初級45	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		勝部		村岡		渡邊		小沼			
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
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	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
30		30		30		30		30		30	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
19:00	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00	
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			
20:00		エアロビクス初級30		19:55~20:40		19:55~20:25					
ボディコン30		武井		SALSATION45		バトルミックス30					
小林		武井		EMI		神原					
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	

■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。  
 ■スタジオ開放と定められた時間以外でスタジオのレッスン以外のご利用はご遠慮ください。  
 ■都合により、クラスを変更する場合がございます。