

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		10:15~11:00	
30		エアロビクス 初中級45 岡田		オリジナル からだリセット45 伊藤		エアロビクス 初級45 杉村		エアロビクス 初級45 TOMIYO		10:30~11:15	
11:00										30	
11:15~12:00	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~12:00		11:15~11:45		11:15~11:45		11:00	
30		パレトン30 岡田	ガイドンスB	エアロビクス 初級45 KAORI		B-RAMP30 杉村		B-RAMP30 TOMIYO		30	
12:00		12:00~12:45		12:15~13:00	12:15~12:45	12:00~12:45	12:10~12:40			12:00	
30		ヨガ45 小沼	内容変更	ピラティス45 KAORI	ガイドンスA	エアロビクス 初中級45 勝部	ガイドンスB			30	
13:00		12:50~13:15		13:05~13:30		12:50~14:00				13:00	
30		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				14:00	
14:00		13:30~14:00		13:45~14:15		14:15~15:00				15:00	
30		エアロビクス初級30 勝部		B-RAMP30 杉村	新設	エアロビクス 初級45 渡邊	ガイドンスB	14:30~15:15	14:30~15:00	30	
15:00		14:15~15:00	14:30~15:00	14:30~15:15		ステップ 初級45 杉村	ガイドンスB	14:30~15:15	14:30~15:00	15:00	
30		エアロビクス 初中級45 勝部	ガイドンスA	担当者変更		15:15~16:00		ヨガ45 小沼	ガイドンスB	15:00	
16:00		15:15~16:00		15:30~16:15	15:30~16:00	パワーヨガ45 福岡		15:30~16:00		30	
30		ヨガ45 水野		SALSATION45 EMI	ガイドンスB			エアロビクス初級30 松原		16:00	
17:00				担当者変更 内容変更						30	
18:00										17:00	
19:00	19:00~19:30	19:00~19:30	ガイドンスB	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:00~19:45	19:00~19:30	18:00	
30		19:35~20:05		バトルミックス30 KAORI	ガイドンスA	エアロビクス初級30 神原	ガイドンスB	ヨガ45 icoucou	ガイドンスA	19:00	
20:00		エアロビクス初級30 武井		19:55~20:40		19:55~20:25				30	
30		20:20~21:05		SALSATION45 EMI	12月1月限定	バトルミックス30 神原				20:00	
21:00		ZUMBA45 武井								30	
22:00										21:00	
										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。

■ガイド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。