

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	
11:15~12:00	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~12:00		11:15~11:45		11:15~11:45			
バレトン45	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			
12:15~13:00		12:00~12:45		12:15~13:00	12:15~12:45	12:00~12:45	12:10~12:40				
ヨガ45		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					
13:15~13:45		12:50~13:15		13:05~13:30		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					
エアロビクス初級30		13:30~14:00		13:45~14:15		自重トレーニングや ストレッチなどで ご利用ください		13:45~14:30	13:45~14:15		
岡田		エアロビクス初級30		B-RAMP30				ヨガ45	ガイダンスB		
13:50~14:15		勝部		杉村				小沼			
スタジオ開放		14:15~15:00		14:30~15:15		14:15~15:00	14:30~15:00	14:45~15:30	時間変更		
14:30~15:15	14:30~15:00	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	MEGA DANZ45			
ZUMBA45	ガイダンスB	勝部		杉村		渡邊		黒岩	担当者変更 内容変更 時間変更		
荒木		15:15~16:00		15:30~16:15	15:30~16:00	15:15~16:00		15:45~16:15			
15:30~16:15		ヨガ45		SALSATION45	ガイダンスB	パワーヨガ45		エアロビクス初級30	時間変更	15:20~16:05	
ヨガ45		水野		EMI		福岡		松原		エアロビクス 初中級45	
水野										山本	
16:00											
17:00											
18:00											
19:00~19:45	19:00~19:30		19:00~19:30	19:00~19:45	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	MEGA DANZ45	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		黒岩		神原		icoucou			
20:00~20:30		エアロビクス初級30		20:00~20:45	担当者変更 内容変更 時間変更						
ボディコン30		武井		SALSATION45		19:55~20:25					
小林		20:20~21:05		EMI	時間変更	バトルミックス30					
		ZUMBA45				神原					
		武井									
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。