

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	
11:15~12:00	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		14:15~15:00		小沼			
スタジオ開放		14:15~15:00		14:30~15:15		エアロビクス 初級45	ガイダンスB	14:45~15:30			
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		渡邊		MEGA DANZ45			
ZUMBA45	ガイダンスB	勝部		杉村		15:15~16:00		黒岩			
荒木		15:15~16:00		15:30~16:15	15:30~16:00	パワーヨガ45		15:45~16:15			
15:30~16:15		ヨガ45		SALSATION45	ガイダンスB	福岡		エアロビクス初級30			
ヨガ45		水野		EMI				松原			
水野											
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
19:00~19:45	19:00~19:30	19:00~19:30		19:00~19:45	19:10~19:40	19:10~19:55	19:10~19:40	19:00~19:45	19:00~19:30	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 初中級45	ガイダンスB	ヨガ45	ガイダンスA	ヨガ45	ガイダンスA
icoucou				黒岩		神原		icoucou			
19:55~20:10	フィットネス 会員参加OK	19:45~20:00	フィットネス 会員参加OK	20:00~20:45		20:10~20:40	内容変更 時間拡大				
シェイプTIME		シェイプTIME		SALSATION45		BATTLE×BOX30	名称変更 時間変更				
20:20~20:50	名称変更	20:05~20:50	時間変更	EMI							
SHAPE×BOX30		ZUMBA45									
小林		武井									
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。