

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	12:00~12:30			
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	POWER×BOX30			
岡田		小沼		KAORI		勝部		川野			
13:05~13:30		13:00~13:15		13:00~13:30		13:00~13:30		12:35~13:00			
スタジオ開放		プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK	POWER×BOX30		POWER×BOX30		スタジオ開放			
13:45~14:15		13:30~14:00		13:15~13:45		13:15~13:45		13:15~13:30			
POWER×BOX30		エアロビクス初級30		KAORI		大井		プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK		
神原		勝部		14:00~14:30		13:35~14:00		13:45~14:30	13:45~14:15		
14:30~15:15	14:30~15:00	14:15~15:00	14:30~15:00	14:45~15:30	14:45~15:15	14:15~15:00	14:30~15:00	ヨガ45	ガイダンスB		
ZUMBA45	ガイダンスB	エアロビクス 初中級45	ガイダンスA	ストレッチポール30	内容変更	BATTLE×BOX45	ガイダンスB	小沼			
荒木		勝部		杉村		KAORI		14:45~15:30			
15:30~16:15		15:15~16:00		ステップ 初級45	ガイダンスB	15:15~16:00		ZUMBA45			
ヨガ45		ヨガ45		杉村		パワーヨガ45		黒岩			
水野		水野		15:45~16:30		福岡		15:45~16:30			
				SALSATION45				Enjoy★RAMP45			
				EMI				川野			
17:00											
18:00											
19:00~19:45	19:00~19:30	19:20~19:50	19:20~19:50	19:00~19:45	19:00~19:30	19:15~20:00	19:15~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30		
ヨガ45	ガイダンスA	POWER×BOX30	ガイダンスB	RESET×BOX45	ガイダンスA	エアロビクス 初級45	ガイダンスB	ヨガ45	ガイダンスA		
icoucou		武井		黒岩		神原		icoucou			
20:00~20:30		20:00~20:45		20:00~20:45		20:10~20:40		19:55~20:10			
SHAPE×BOX30		ZUMBA45		SALSATION45		BATTLE×BOX30		プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK		
川野		武井		EMI		川野					
20:40~21:10						20:50~21:20					
POWER×BOX30						POWER×BOX30					
川野						川野					
21:00											
30											

- 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。