

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	
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		ヨガ45 水野	
11:00		11:15~12:00	11:15~11:45	11:15~12:00		11:15~11:45		11:15~11:45			
30		バレトン45 岡田	ガイダンスA	バレトン30 岡田	ガイダンスB	エアロビクス 初級45 KAORI		B-RAMP30 杉村			
12:00		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	
30		ヨガ45 岡田		ヨガ45 小沼		ピラティス45 KAORI	ガイダンスA	エアロビクス 初中級45 勝部	ガイダンスB	POWER×BOX30 川野	
13:00		13:05~13:30		13:00~13:15		13:15~13:45		13:00~13:30		12:35~13:00	
30		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 KAORI		POWER×BOX30 勝部		スタジオ開放	フィットネス 会員参加OK
14:00		13:45~14:15		13:30~14:00		14:00~14:30		13:35~14:00		13:15~13:30	
30		POWER×BOX30 神原		エアロビクス初級30 勝部		ストレッチポール30 杉村		スタジオ開放		プチレッスン(筋トレ)	
15:00		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	13:45~14:30	13:45~14:15
30		ZUMBA45 荒木	ガイダンスB	エアロビクス 初中級45 勝部	ガイダンスA	ステップ 初級45 杉村	ガイダンスB	BATTLE×BOX45 KAORI	ガイダンスB	ヨガ45 小沼	ガイダンスB
16:00		15:30~16:15		15:15~16:00		15:45~16:30		15:15~16:00		14:45~15:30	
30		ヨガ45 水野		ヨガ45 水野		SALSATION45 EMI		パワーヨガ45 福岡		ZUMBA45 黒岩	
17:00										15:20~16:05	
18:00										エアロビクス 初中級45 山本	
19:00		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
30		ヨガ45 icoucou	ガイダンスA	POWER×BOX30 武井	ガイダンスB	RESET×BOX45 黒岩	ガイダンスA	エアロビクス 初級45 神原	ガイダンスB	ヨガ45 icoucou	ガイダンスA
20:00		19:55~20:25		20:00~20:45		19:55~20:40		20:10~20:40		19:55~20:10	
30		SHAPE×BOX30 川野		ZUMBA45 武井		SALSATION45 EMI		BATTLE×BOX30 神原		プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK
21:00		20:35~21:05						20:50~21:20			
30		POWER×BOX30 川野						POWER×BOX30 川野			

■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。