

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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
10:20-10:50	10:20-10:50	10:20-11:05	10:20-10:50		10:20-10:50	10:20-11:05	10:20-10:50	10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:15		10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:00	
<b>B-RAMP30</b> 水野	サーキット3セット	<b>バレトン45</b> 磯村	サーキット3セット		サーキット3セット	<b>エアロビクス初級</b> 45 大西	サーキット3セット	<b>ZUMBA</b> 45 武井	サーキット3セット	<b>エアロビクス初級30</b> 上山	サーキット3セット
11:05-11:35	マイペース サーキット タイム★	磯村	マイペース サーキット タイム★	10:55-11:10	マイペース サーキット タイム★	10:55-11:10	マイペース サーキット タイム★	11:30-12:15	マイペース サーキット タイム★	11:15-12:00	マイペース サーキット タイム★
<b>ボディコン30</b> 水野		11:20-12:05		10:50-11:05		11:30-12:15		11:00-11:15		11:15-12:00	
11:50-12:20		美姿勢ピラティス 45 磯村		10:50-11:05		11:30-12:15		11:00-11:15		11:15-12:00	
<b>ストレッチポール30</b> 水野						12:30-13:15		11:00-11:15		11:15-12:00	
						<b>ANIMAL FLOW45</b> (ベージュ) 丸山		11:00-11:15		11:15-12:00	
13:45-14:30	サーキット3セット	13:25-14:10	サーキット3セット	13:30-14:00	サーキット3セット	13:30-14:00	サーキット3セット	13:30-14:15	マイペース サーキット タイム★	13:30-14:15	マイペース サーキット タイム★
<b>ZUMBA</b> 45 武井		<b>Enjoy☆RAMP</b> 45 丸山		13:30-14:00		13:30-14:00		13:30-14:15		13:30-14:15	
14:00-14:30		14:25-15:10		14:25-14:55		14:20-14:50		14:15-15:00		14:30-15:00	
<b>パワーヨガ</b> 45 山内		<b>太極拳</b> 45 西川		サーキット3セット		14:20-14:50		14:15-15:00		14:30-15:00	
						<b>バトルミックス30</b> 丸山		14:15-15:00		14:30-15:00	
14:45-15:30	サーキット3セット	15:30-16:45	サーキット3セット	15:10-15:55	サーキット3セット	15:10-15:55	サーキット3セット	15:15-16:00	マイペース サーキット タイム★	15:15-15:45	マイペース サーキット タイム★
<b>ボディコン30</b> 樋田		スクール		15:10-15:55		15:10-15:55		15:15-16:00		15:15-15:45	
15:00-15:30		(会費別料金)		15:30-16:45		15:10-15:55		15:15-16:00		15:15-15:45	
						<b>エアロビクス初級</b> 45 上山		15:15-16:00		15:15-15:45	
								<b>ZUMBA</b> 45 寺崎		15:15-15:45	
16:30-17:00	サーキット3セット		サーキット3セット	16:30-17:00	サーキット3セット	16:30-17:00	サーキット3セット	16:30-17:00	サーキット3セット	16:30-17:00	サーキット3セット
17:00-17:15	4ミニッツ 17:05-17:15	祝日は 休講です。	サーキット3セット	16:30-17:00	サーキット3セット	16:30-17:00	サーキット3セット	16:30-17:00	サーキット3セット	16:30-17:00	サーキット3セット
18:45-19:15	サーキット3セット	19:00-19:45	サーキット3セット	18:45-19:30	サーキット3セット	18:30-19:00	サーキット3セット	18:45-19:15	マイペース サーキット タイム★	18:55-19:15	マイペース サーキット タイム★
<b>ANIMAL FLOW30</b> 丸山		ヨガ 45 寺崎		19:00-19:30		18:45-19:30		18:30-19:00		18:55-19:15	
19:30-20:00		19:15-19:45		19:15-19:45		19:15-20:00		19:15-19:45		18:55-19:15	
<b>ボディコン30</b> 樋田		サーキット3セット		19:15-19:45		19:15-20:00		19:15-19:45		18:55-19:15	
20:00-20:15						<b>ストレッチポール30</b> 森田		19:15-19:45		18:55-19:15	
20:15-21:00	サーキット3セット	20:00-20:45	サーキット3セット	19:45-20:30	サーキット3セット	19:15-20:00	サーキット3セット	19:30-20:00	マイペース サーキット タイム★	19:30-20:00	マイペース サーキット タイム★
<b>Enjoy☆RAMP</b> 45 丸山		<b>ZUMBA</b> 45 寺崎		19:45-20:30		19:15-20:00		19:30-20:00		19:30-20:00	
				19:45-20:30		19:15-20:00		19:30-20:00		19:30-20:00	
						<b>エアロビクス初中級</b> 45 上山		19:15-20:00		19:30-20:00	
								<b>バレトン45</b> 桑原		19:30-20:00	
21:00-21:15	サーキット3セット		サーキット3セット	19:45-20:15	サーキット3セット	20:15-21:00	サーキット3セット	20:15-20:45	マイペース サーキット タイム★	20:15-20:45	マイペース サーキット タイム★
						19:45-20:15		20:15-21:00		20:15-20:45	
						19:45-20:15		20:15-21:00		20:15-20:45	
						<b>LALLA トレ</b>		20:15-21:00		20:15-20:45	
								<b>ZUMBA</b> 45 桑原		20:15-20:45	
21:30-21:45	サーキット3セット		サーキット3セット		サーキット3セット		サーキット3セット	<b>B-RAMP30</b> 板倉	マイペース サーキット タイム★		マイペース サーキット タイム★

祝日は  
休講です。

祝日は  
休講です。

- 安全管理上、レッスンの開始以降の途中入場はご遠慮下さい。
- レッスン開始30分前より、フロントにて参加者にカードを配布いたします。ご自身の分のみお受け取りください。連続で参加される方は、サーキット・レッスン終了後、スタッフがご参加される人数の確認ができた段階でカードをお配りさせていただきます。
- 都合によりレッスンを変更する場合がございます。
- サーキットは3セットをおすすめしております。
- カード配布前の道具・場所取りはご遠慮下さい。
- サーキットの3セット目以降のご参加はご遠慮下さい。