

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 B-RAMP30 水野	10:20-10:50 サーキット3セット	10:20-11:05 バレトン45 磯村	10:20-10:50 サーキット3セット		10:15-10:45 サーキット3セット	10:20-11:05 エアロピクス初級 45 大西	10:20-10:50 サーキット3セット	10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:15 ZUMBA 45 武井	10:30-11:00 サーキット3セット	10:10~10:20 おはようストレッチ 10:30-11:00 エアロピクス初級30 上山	10:30-11:00 サーキット3セット			
11:10-11:40 ボディコン30 水野	マイペース サーキット タイム★	11:25-11:55 美容姿勢ピラティス30 磯村	10:50-11:05 青竹で健康体操	11:30-12:15 姿勢改善ピラティス 45 水野	マイペース サーキット タイム★	11:25-12:10 太極拳(基礎) 45 西川	マイペース サーキット タイム★	11:35-12:20 パワーヨガ 45 内海	マイペース サーキット タイム★	11:20-12:05 エアロピクス中級 45 上山	11:20-11:50 LALLA トレ			
14:00-14:45 ZUMBA 45 武井		14:00-14:30 サーキット3セット	13:10-13:55 太極拳 45 西川	13:25-13:55 LALLA トレ		13:30-14:00 B-RAMP30 樋田		13:30-14:00 ボディコン30 板倉		13:30-14:00 やさしいヨガ45 板倉	14:20-14:50 サーキット3セット	13:30-14:00 美容姿勢ピラティス30 磯村	14:20-14:50 サーキット3セット	13:30-14:15 Enjoy☆RAMP 45 丸山
15:05-15:50 ピラティス 45 内海		14:30-14:40 4ミニッツ	14:15-15:00 代謝アップヨガ45 (パワーヨガ) MEGU	サーキット3セット		14:20-14:50 バトルミックス30 丸山		14:20-14:50 サーキット3セット		14:20-15:05 やさしいヨガ45 板倉	14:20-14:50 サーキット3セット	14:20-15:05 エアロピクス初中級 45 磯村	14:20-14:50 サーキット3セット	14:35-15:20 ヨガ45 丸山
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	祝日は 休講です。	マイペース サーキット タイム★		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	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	祝日は 休講です。
19:00-19:30 ボディコン30 丸山		18:30-18:50 サーキット2セット	19:00-19:45 ヨガ45 寺崎	19:00-19:30 サーキット3セット		18:45-19:30 ステップ 45 大西		19:00-19:30 サーキット3セット		18:30-19:00 ストレッチボール30 森田	19:05-19:15 4ミニッツ	18:45-19:15 バトルミックス30 板倉	19:05-19:15 4ミニッツ	18:45-19:15 バトルミックス30 板倉
19:50-20:35 Enjoy☆RAMP 45 丸山			20:05-20:50 ZUMBA 45 寺崎	20:05-20:25 シェイプ&ストレッチ		19:50-20:35 エアロピクス初中級 45 上山		LALLA トレ		19:20-19:50 バレトン30 桑原	19:20-19:50 サーキット3セット	19:35-20:05 B-RAMP30 板倉	19:20-19:50 サーキット3セット	
										20:10-20:55 ZUMBA 45 桑原				

- 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。
- カード配布前の道具・場所取りはご遠慮下さい。
- サーキットは3セットをおすすめしております。
- サーキットの3セット目以降のご参加はご遠慮下さい。