

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
10:15~11:00											
30 フラダンス45 YUKO		10:30~11:15 エアロビクス 初中級45 岡田		10:15~10:45 オリジナル からだリセット30 伊藤		10:15~11:00 エアロビクス 初級45 杉村		10:15~11:00 エアロビクス 初級45 TOMIYO		10:30~11:15 ヨガ45 水野	
11:20~11:50	11:20~11:50	11:35~12:20	11:35~12:05	11:05~11:50 エアロビクス 初級45 KAORI		11:20~11:50 B-RAMP30 杉村		11:20~11:50 B-RAMP30 TOMIYO	時間変更		
30 バレトン30 岡田	30 ガイダンスA	30 パワーヨガ45 小沼	30 ガイダンスB	12:10~12:40 ピラティス30 KAORI	12:10~12:40 ガイダンスA	12:10~12:40 エアロビクス TOMIYO	12:10~12:40 ガイダンスB				
12:10~12:55 30 ヨガ45 岡田											
14:15~15:00	14:15~14:45	14:15~15:00 エアロビクス 初中級45 勝部	14:30~15:00 ガイダンスA	14:30~15:00 ステップ初級30 村岡	内容変更 時間変更	14:15~15:00 エアロビクス 初級45 渡邊	14:30~15:00 ガイダンスB	14:30~15:15 ヨガ45 小沼	14:30~15:00 ガイダンスB	14:30~15:00 バラエティ30 ガイダンスA	14:30~15:00 ガイダンスA
30 ZUMBA45 荒木	30 ガイダンスB	15:20~16:05 30 ヨガ45 水野		15:20~16:05 エアロビクス 初級45 村岡	15:30~16:00 ガイダンスB	15:20~16:05 30 パワーヨガ45 福岡		15:35~16:05 エアロビクス初級30 松原		15:20~16:05 30 エアロビクス 初中級45 山本	増設
15:20~15:50 30 エアロビクス初級30 上出	担当者変更 時間変更										
19:00~19:45	19:00~19:30	19:10~19:40 エアロビクス初級30 武井	19:10~19:40 ガイダンスB	19:10~19:40 ボディコン30 神原	19:10~19:40 ガイダンスA	19:10~19:40 エアロビクス初級30 神原	19:10~19:40 ガイダンスB	19:00~19:45 30 ヨガ45 icoucou	19:00~19:30 ガイダンスA		
30 ヨガ45 icoucou	30 ガイダンスA	20:00~20:45 30 ZUMBA45 武井		20:00~20:45 エアロビクス 初中級45 神原		20:00~20:45 30 バトルミックス45 神原					
20:05~20:35 30 Enjoy★RAMP30 菊池											

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場及び、参加場所確保の為に途中退場はご遠慮下さい。
- 便利なスタジオWEB予約(有料)をご利用ください。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。
- ガイダンスA、Bでは異なるマシンをご案内いたします。※利用状況によりご案内マシンが変更となることがあります。
- 都合により、クラスを変更する場合がございます。