

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	時間変更	10:15~11:00		10:15~10:45		10:15~11:00		10:15~11:00		10:30~11:15	
30 フラダンス45		エアロビクス 初中級45	増設	オリジナル からだりセット30		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	
11:20~11:50	11:20~11:50	11:20~11:50		11:05~11:50		11:20~11:50		11:20~11:50			
30 パレトン30	ガイダンスA	パレトン30		エアロビクス 初級45		B-RAMP30		B-RAMP30			
岡田		岡田		KAORI		杉村		TOMIYO			
12:10~12:55		12:10~12:55		12:10~12:40	12:10~12:40	12:10~12:40	12:10~12:40				
30 ヨガ45		パワーヨガ45	時間変更	ピラティス30	ガイダンスA	エアロビクス初中級30	ガイダンスB				
岡田		小沼		KAORI		TOMIYO					
13:25~13:55		13:25~13:55				13:10~13:55					
30 エアロビクス初級30		エアロビクス初級30	増設			ステップ 初級45	増設				
勝部		勝部				杉村					
14:25~15:10	14:30~15:00	14:15~15:00		14:30~15:00		14:15~15:00	14:30~15:00	14:30~15:15	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00
30 ZUMBA45	ガイダンスB	エアロビクス 初中級45	ガイダンスA	ステップ初級30		エアロビクス 初級45	ガイダンスB	ヨガ45	ガイダンスB	パラエティ30	ガイダンスA
荒木		勝部		村岡		渡邊		小沼			
15:30~16:15		15:20~16:05		15:20~16:05	15:30~16:00	15:20~16:05		15:35~16:05		15:20~16:05	
30 ヨガ45	担当者変更 内容変更	ヨガ45		エアロビクス 初級45	ガイダンスB	パワーヨガ45		エアロビクス初級30		エアロビクス 初中級45	
水野		水野		村岡		福岡		松原		山本	
19:00~19:45	19:00~19:30							19:00~19:45	19:00~19:30		
30 ヨガ45	ガイダンスA	19:30~20:00	ガイダンスB	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	ヨガ45	ガイダンスA		
icoucou		エアロビクス初級30		ボディコン30	ガイダンスA	エアロビクス初級30	ガイダンスB	icoucou			
20:05~20:35	時間変更	武井		20:00~20:45		20:00~20:45					
30 Enjoy★RAMP30		ZUMBA45	時間変更	エアロビクス 初中級45		バトルミックス45					
菊池		武井		神原		神原					

- 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。
- 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。