

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		10:15~10:45		10:15~10:45		10:15~10:45		10:15~10:45		10:30~11:00	
30	フラダンス45	エアロビクス初中級30		からだリセット30		エアロビクス初級30		エアロビクス初級30		バラエティ30	
30	YUKO	岡田		伊藤		杉村		TOMIYO		掲示板にて告知	
11:00		11:15~11:45		11:15~11:45		11:15~11:45		11:15~11:45			
30	11:30~12:00	バレトン30		エアロビクス初級30		B-RAMP30		B-RAMP30			
30	バレトン30	岡田		KAORI		杉村		TOMIYO			
12:00		12:15~13:00	12:15~12:45	12:15~12:45	12:15~12:45	12:15~12:45	12:15~12:45	12:15~12:45			
30	12:30~13:00	パワーヨガ45	ガイドンスB	エアロビクス初中級30	ガイドンスA	エアロビクス初中級30	ガイドンスB	バトルミックス30			
30	ヨガ30	小沼		KAORI		TOMIYO		菊池			
13:00											
14:00											
14:15~15:00		14:30~15:00	14:30~15:00	14:15~14:45		14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:15	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00
30	ZUMBA45	エアロビクス初中級30	ガイドンスA	ステップ初級30		エアロビクス初中級30	ガイドンスA	パワーヨガ45	ガイドンスB	スタッフバラエティ30	ガイドンスA
30	荒木	平本		村岡		渡辺		今川		掲示板にて告知	
15:00		15:30~16:00	15:30~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:30~16:15	15:30~15:45	15:45~16:15			15:30~15:45
30	エアロビクス初級30	ヨガ45	サポートトレーニング	エアロビクス初級30	ガイドンスB	パワーヨガ45	サポートトレーニング	ボディコン30			シェイプTIME
30	山田	水野		村岡		福岡		菊池			美尻・美脚
16:00				16:15~16:45							
30				ヨガ30							
30				高橋							
17:00											
18:00				18:45~19:15	19:00~19:30			19:00~19:45	19:00~19:30		
19:00	19:00~19:45	19:00~19:30	19:00~19:30	B-RAMP30	ガイドンスA	19:15~19:45	19:15~19:45	ヨガ45	ガイドンスA		
30	ヨガ45	バレトン30	ガイドンスB	杉村		エアロビクス初級30	ガイドンスB	icoucou			
30	icoucou	岡田		杉村		神原					
20:00	20:15~20:45	20:00~20:45		19:45~20:15		20:15~20:45					
30	Enjoy★RAMP30	ZUMBA45		エアロビクス初中級30		ボディコン30					
30	菊池	武井		杉村		神原					
21:00											
22:00											

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場及び、参加札取得の為の途中退場はご遠慮下さい。
- レッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加札を配布いたします。
- 参加札はご自身の分のみお取りください。

- ガイド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。
- ガイドンス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。