

3月16日以降、時間変更対象クラス

月曜日

スタジオ A 18:30~19:15→18:30~19:10 ストリートダンス(HOUSE)

20:40~21:10→20:40~21:05 CXWROX

スタジオ B 10:30~11:30→10:30~11:25 美軸ラインエクササイズ

13:05~13:55→13:05~13:50 バレトン

18:15~19:00→18:15~18:55 ホットスロー-RPB

19:15~20:00→19:15~19:55 ホットヨガミドル

20:15~21:00→20:15~20:55 ホットヨガリフレッシュ

火曜日

スタジオ A 13:15~14:05→13:15~14:00 協栄シェイプボクシング

18:15~19:00→18:15~18:55 eye リカバリー

19:15~20:00→19:15~19:45 UBOUND45

20:15~21:00→20:15~20:45 X55

スタジオ B 10:30~11:30→10:30~11:25 ホットヨガリフレッシュ

19:35~20:25→19:35~20:20 骨盤エクササイズ

水曜日

- スタジオ A 10:20~11:20→10:20~11:15 フィギアエイト
- 11:35~12:25→11:35~12:20 RPB コントロール
- 12:40~13:40→12:40~13:35 24 式太極拳
- 18:30~19:15→18:30~19:10 RITOMS
- 19:30~20:00→19:30~19:55 GRIT
- 20:15~21:15→20:15~21:10 TRF EZ DO DANCERCIZE
- スタジオ B 18:15~19:00→18:15~18:55 ホットヨガリフレッシュ
- 19:15~20:00→19:15~19:55 ホットヨガデトックス
- 20:15~21:00→20:15~20:55 ホットヨガミドル

木曜日

- スタジオ A 10:30~11:30→10:30~11:15 メガダンス
- 11:45~12:30→11:45~12:25 バレトン
- 18:25~18:55→18:25~18:50 CXWORX
- 19:10~20:00→19:10~19:55 協栄シェイプボクシング
- 20:15~21:00→20:15~20:55 ステップ

スタジオ B 10:30~11:30→10:30~11:25 リラックスヨガ
14:00~15:00→14:00~14:55 スリムフローヨガ
18:55~19:40→18:55~19:35 ホットヨガビギナー
19:55~20:55→19:55~20:50 ホットヨガ骨盤調整

金曜日

スタジオ A 11:45~12:30→11:45~12:25 モムチャンフィットネス
12:45~13:30→12:45~13:15 UBOUND45
13:45~14:45→13:45~14:40 ヴォーカリズム
19:40~20:30→19:40~20:20 ファイティングエクササイズ
スタジオ B 18:20~19:05→18:20~19:00 ホットヨガリンパフロー
20:25~20:55→20:25~20:50 ホットストレッチ

土曜日

スタジオ A 10:25~11:25→10:25~11:20 ストライキングフィットネス
11:40~12:40→11:40~12:35 RPB コントロール
15:30~16:30→15:30~16:25 骨盤エクササイズ
16:45~17:45→16:45~17:30 ボディパンプ 60

スタジオ B 8:30~9:15→8:30~9:10 ホットヨガコリオ

13:00~13:45→13:00~13:40 ホットヨガビギナー

14:00~14:45→14:00~14:40 ホットヨガデトックス

15:00~16:00→15:00~15:55 ホットヨガアドバンス

日曜日

スタジオ A 9:40~10:10→9:40~10:05 CXWORX

スタジオ B 10:30~11:30→10:30~11:25 スリムフローヨガ

11:45~12:30→11:45~12:25 コアピラティス

12:45~13:30→12:45~13:25 背骨コンディショニング

15:30~16:15→15:30~16:10 ホットヨガビギナー(ライト)

16:30~17:15→16:30~17:10 ホットピラティス