

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00		10:00~サーキットWO	予約	10:00~サーキットWO	10:00~10:45 ベリーダンス 岡田 純子	10:00~サーキットWO	10:00~10:45 ベリーダンス 牧口 順子	10:00~サーキットWO	予約	10:00~10:30 シェイプボクシング 鈴木 奈津子	10:00~サーキットWO	10:10~10:55 ホットヨガ リフレッシュ 山田 桜	9:45~ サーキットWO
10:30	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー 伊藤 恵美子												
11:00		11:00~サーキットWO		11:00~サーキットWO									
11:30	11:25~12:10 ホットヨガ リフレッシュ 栗尾 裕美		11:15~11:45 ZUMBA 関 真紀		11:15~11:45 K-1 FIT FIGHT 栗尾 裕美		11:15~11:55 フラダンス 田辺 紀子			11:00~11:40 バレエ chico		11:25~12:10 ホットヨガ リンパフロー 土師 恵	
12:00		12:00~サーキットWO								予約			
12:30			12:15~12:45 K-1 FIT FIGHT 栗尾 裕美		12:15~13:00 リラックスヨガ 萩原 香		12:25~12:55 メガダンス osaya			12:10~12:40 UBOUND スタッフ		12:40~13:25 ホットヨガ ビギナー 川谷 幸子	
13:00	12:40~13:25 ホットヨガ 骨盤調整 HIROE		予約	13:00~サーキットWO		13:00~サーキットWO		13:00~サーキットWO		予約	13:00~サーキットWO		
13:30			13:15~14:00 リラックスヨガ 小松 ひとみ		13:30~14:15 ピラティス 畠山 和江		13:25~14:10 24式太極拳 小松 ゆき子			13:10~13:55 ピラティス 今井しのぶ		13:55~14:40 ホットヨガ デトックス 山田 桜	
14:00													
14:30										予約			
15:00			14:30~15:15 美軸ライン エクササイズ 岡部 すみれ		14:45~15:15 ZUMBA 関 真紀		14:40~15:25 モナリザ 畠山 和江			14:25~15:10 ChoreoSpirals 今井しのぶ		15:10~15:55 Re:style 津嶋恵利子	
15:30													
16:00			15:45~16:15 エアロビクス 岡部 すみれ		15:45~16:25 フラダンス 萩原 恵子		15:55~16:25 UBOUND スタッフ			15:40~16:20 POWER HIPNESS 山田 桜		16:25~17:10 ホットヨガ 骨盤調整 ヴェルデ ひとみ	
16:30													
17:00										予約			
17:30										16:50~17:30 Blain to Blance 大塚 千草			
18:00												17:40~18:25 ホットヨガ ビギナー 川谷 幸子	
18:30			18:00~18:30 UBOUND スタッフ		18:05~18:50 ホットヨガ 骨盤調整 土師 恵		18:00~18:45 スリムフローヨガ ヨーコ			18:00~18:45 リラックスヨガ 新井 里江子			
19:00	18:50~19:35 ホットピラティス 新名 孝子		予約							予約			
19:30			19:00~19:45 リラックスヨガ 渡部 利香		19:20~19:50 POWER HIPNESS		19:15~20:00 ChoreoSpirals 栗原 美奈			19:15~19:45 UBOUND スタッフ			
20:00													
20:30	20:05~20:50 ホットヨガ デトックス 新井 里江子		20:15~20:55 Re:style 津嶋恵利子		20:20~21:05 ホットヨガ ビギナー 土師 恵		20:30~21:00 ハイブリッドボクシング 栗原 美奈						
21:00													
21:30	21:20~22:05 ホットヨガ リンパフロー 新井 里江子		21:25~21:55 メガダンス JUN										
22:00							21:30~22:15 ピラティス 前川 尚子						

休館日

【スタジオレッスン】

- ・全レッスン間隔を30分とさせていただきます。
- ※レッスン間に除菌作業を行うため
- ・スタジオレッスンは定員28名とさせていただきます。
- ※十分な間隔確保の為
- ※レッスンは変更することがございます。

【ジムエリアレッスン】

- ・サーキットレッスンは定員4名とさせていただきます。