

	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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00														
10:30~11:10	エアロ40ベーシック 川辺	10:45~11:15 ボディリセット 白岩	10:30~11:15 ZUMBA45 Hitomi	10:45~11:15 バランスボール 中原	10:30~11:20 エアロ50ミドル 川辺	10:30~11:15 ナニアロハ 麻生	10:30~11:20 エアロ50ロー 倉持	10:45~11:15 イタ・コリ予防 中原	10:45~11:15 エアロ30ソフト 小林	10:55~11:15 お鷹シェイブ STAFF	10:45~11:15 エアロ30ソフト 西山	10:55~11:15 お鷹シェイブ STAFF	10:30~11:15 ファイトウエレメント 早坂	
11:30~12:30	ピラティス 下堂蘭	11:30~12:20 ラテンエアロ50 川辺	11:30~12:30 ヨガ 水谷	11:30~12:10 エアロ40ベーシック Hitomi	11:35~12:20 ファイトウエレメント ファイトウ30 柿崎	11:30~12:30 太極拳 麻生	11:35~12:20 リトモス45 Yocco	11:30~12:30 ルーシーダットン 舞	11:30~12:30 エアロ60テクニック 小林	11:30~12:15 コアシェイブ 白岩	11:30~12:20 エアロ50ロー 西山	11:30~12:00 バランスボール STAFF	11:30~12:30 ヨガ 順美	
13:00	13:00~13:45 ナニアロハ 麻生	13:15~13:45 グラビティZERO 白岩	13:00~13:45 ファイトウ45 小林(由)	13:15~13:45 エアロ30ソフト 倉持	13:00~13:40 エアロ40ベーシック 川辺	13:15~13:45 イタ・コリ予防 柿崎	13:00~13:45 ファイトウ45 柿崎	13:15~13:45 ボディシェイブ 中原	13:00~13:40 エアロ40ベーシック 遠藤	13:15~13:45 イーザーダイエット 白岩			13:00~13:40 エアロ40ベーシック 本西	
14:00~15:00	14:00~15:00 ヨガ 越村	14:20~15:00 エアロ40ベーシック 西山	14:00~15:00 エアロ60テクニック 倉持		13:55~14:45 ステップ50 遠藤	14:00~15:00 ZUMBA SANA	14:00~15:00 パワーヨガ 渡邊		14:00~15:00 ヨガ 渡邊	14:30~15:00 ラテンエアロ Yoshimi			14:00~15:00 リトモス60 KIYOMI	
15:15~15:55	15:15~15:55 ステップ40 西山		15:15~15:45 コアシェイブ 白岩		15:15~16:00 ボックスサーキット 戸澤		15:15~16:05 エアロ50ロー 戸澤		15:15~16:00 リトモス45 Yoshimi				15:00~15:45 ファイトウ45 柿崎	
16:00	バレエスクール 15:50~18:00					新体操スクール 16:30~18:40			ストリートダンス スクール 15:50~19:00				15:30~16:30 ファイトウ60 早坂	
16:20~17:00													16:20~17:00 エアロ40ベーシック 戸澤	
17:15~18:00													17:15~18:00 ボックスサーキット 戸澤	
18:45~19:15	18:45~19:15 ボディリセット STAFF		18:45~19:15 イーザーダイエット STAFF		18:50~19:20 イタ・コリ予防 STAFF		18:50~19:20 ファイトウ30 早坂		18:45~19:15 イタ・コリ予防 STAFF					
19:30~20:15	19:30~20:15 リトモス45 KIYOMI	19:45~20:15 エアロ30ソフト 澤野	19:30~20:20 ステップ50 篠田	19:45~20:15 バランスボール 飯田	19:35~20:15 エアロ40ベーシック 大江	19:45~20:15 グラビティZERO 早坂	19:35~20:15 エアロ40ベーシック 篠田	19:45~20:15 バランスボール 吉田	19:30~20:15 ピラティス45 下堂蘭	19:45~20:15 イーザーダイエット 山根				
20:30~21:20	20:30~21:20 エアロ50ロー 澤野	20:30~21:30 ヨガ Madoka	20:30~21:15 ファイトウ45 小林(由)	20:30~21:30 HIP HOP ISHIKO	20:30~21:30 リトモス60 KIYOMI	20:30~21:00 エアロ30ソフト 大江	20:30~21:30 ヨガ 舞	20:30~21:20 エアロ50ミドル Hitomi	20:30~21:15 ファイトウ45 早坂	20:30~20:50 お鷹シェイブ STAFF				
22:00														

- ご案内 -

【営業時間 10:00 ~ 22:00】  
【休館日 毎月 15日】

・怪我防止のためレッスン開始後の入場はご遠慮ください。  
・各レッスンの運動の種類、強度、難易度は裏面でご確認ください。

\*予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。