

	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		9:45~10:15 ボディリセット 岩田 奈緒美		9:45~10:15 エアロ30ソフト Reiko		定員10 9:45~10:15 バランスボール Staff		定員20 9:45~10:15 ボールストレッチ Staff		定員10 9:45~10:15 バランスボール 岩田 奈緒美		定員10 9:45~10:15 バランスボール Staff		定員10 9:45~10:15 バランスボール 飯島 優
	10:30~11:30 ヨガ 高木 ひろみ	11:00~11:30 バレエストレッチ 矢嶋 美紗穂	10:30~11:30 ヨガ MAKO	10:30~11:10 エアロ40ベージュ Reiko	10:30~11:30 トータルボディワーク ~ 機能改善 ~ 鈴木 幸子	10:30~11:30 バレエ 初級 亜衣	10:30~11:10 エアロ40ベージュ Hitomi	10:30~11:15 ファイトウ 小林 由幸	10:30~11:15 ヨガ MAKO	10:30~11:00 イージーダイエット 岩田 奈緒美		10:30~11:30 太極拳 粕谷 泰介	10:30~11:30 エアロ50ミドル 金杉 智哉	10:30~11:30 ヨガ Reiko
	11:45~12:45 パワーヨガ 高木 ひろみ	11:45~12:45 バレエ 中級	12:00~12:45 ファイトウ 都丸 和希	11:45~12:45 アシタンガヨガ MAKO	11:45~12:45 パワーカーディオ 三浦 剛	11:45~12:45 HIPHOP 初級 サチ	11:30~12:30 ヨガ 堀越 ともこ	11:30~12:15 ZUMBA Hitomi	11:30~12:30 アシタンガヨガ MAKO	11:30~12:30 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂		11:45~12:15 イージーダイエット Staff	11:45~12:45 パワーカーディオ 飯沢 芳明	11:45~12:45 HOUSE 中級 Yuichiro
	13:00~14:00 フラダンス 都丸 和希	13:00~14:00 フラダンス 小林 祥子	13:00~13:45 X-55 奈蔵 和香	13:00~13:45 コアシェイプ 都丸 和希	13:00~14:00 ヨガ 高木 雅子	13:00~14:00 ファイトウ 三浦 剛	13:00~13:30 エアロ30ソフト 大江 めぐみ	12:45~13:30 骨盤ビューティー 吉田 愛	12:45~13:15 エアロ30ソフト TAMA	12:45~13:45 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂		13:00~14:00 ヨガ MAKO	13:00~13:45 ファイトウ 都丸 和希	13:00~14:00 HIPHOP 中級 SATOSHI
	14:15~15:00 ピラティス 田口 絹子	定員25	14:00~15:00 フラダンス 高木 雅子	14:00~14:30 バランスボール Staff	14:15~15:00 X-55 都丸 和希	14:15~14:45 ボールストレッチ Staff	13:45~14:35 エアロ50ロー 大江 めぐみ	13:45~14:30 メガダンス 吉田 愛	13:30~14:20 エアロ50ミドル TAMA	14:00~14:30 オキシジェン 中島 舞		14:15~15:15 フラメンコ 阿部 未央子	14:15~15:15 フリースタイル SATOSHI	14:15~15:15 フリースタイル SATOSHI
	15:15~16:00 ZUMBA 田口 絹子	定員10 15:15~15:45 バランスボール Staff	15:15~16:15 パワーヨガ 高木 ひろみ	15:05~15:35 ボディリセット 真船 依舞季	時間変更	15:30~16:15 HOUSE初級 荒川 大作	14:45~15:15 HOUSE入門 荒川 大作	14:45~15:15 コアシェイプ 30 小林 由幸	14:45~15:45 ヨガ 高木 雅子			15:30~16:00 バランスボール 真船 依舞季		
18:00														
	19:30~20:20 エアロ50ミドル 大江めぐみ	定員20 19:30~20:00 ボールストレッチ 真船 依舞季	19:15~20:00 パワーカーディオ 浅井 久美子	19:15~20:15 ヨガ 柳 玲	19:20~20:00 エアロ40ベージュ 金杉 智哉	19:15~20:00 オキシジェン 中島 舞	19:20~20:00 エアロ40ベージュ 奥田 由里子	19:00~20:00 バレエ 初級 塚本 晃司	19:15~20:00 ファイトウ 都丸 和希	19:00~20:00 ヨガ まどか		18:30~19:30 BAILA BAILA 遠藤 麻奈美	16:45~17:25 エアロ40ベージュ MIKA	16:45~17:25 エアロ40ベージュ Staff
20:00	20:30~21:15 パワーカーディオ 飯沢 芳明	20:15~21:15 HOUSE 初級 荒川 大作	20:15~21:15 HOUSE 初級 TAIKI	20:30~21:15 ファイトウ 浅井 久美子	20:15~21:15 エアロ60テクニック 金杉 智哉	20:15~21:15 パワーヨガ 矢嶋 典子	20:15~21:15 エアロ60テクニック 奥田 由里子	20:15~21:15 JAZZ 初級 紫	20:15~21:00 X-55 TAMA	20:15~21:00 コアシェイプ 都丸 和希		17:15~18:15 HOUSE 初級 TAIKI	17:35~18:25 エアロ50ロー MIKA	17:45~18:45 ヨガ 柳 玲
	21:30~22:15 KI-MAX 飯沢 芳明	21:30~22:30 BAILA BAILA 遠藤 麻奈美	21:30~22:30 HIPHOP 初級 TAIKI		21:30~22:15 X-55 都丸 和希			21:30~22:30 アシタンガヨガ MAKO	21:15~22:00 ZUMBA Hitomi			18:45~19:30 ファイトウ 飯沢 芳明	19:45~20:30 KI-MAX 飯沢 芳明	19:45~20:45 骨盤ビューティー 矢嶋 典子
23:00														

【休館日】  
 毎月 5日・21日  
 【営業時間】  
 月~土 9:00~23:00  
 日・祝 9:00~20:00

※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。