

	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 成岡	10:30~11:15 ヨガ45 元山	10:30~11:15 バレトン 武田	10:30~11:15 ベルビクストレッチ 吾妻	10:30~11:00 エアロ30ソフト 成岡	10:30~11:15 ヨガ45 鎌田	10:30~11:15 オキシジェノ 海老原	10:30~11:15 ZUMBA45 藤沼	10:30~11:15 コアシェイプ 海老原	10:30~11:15 エアロ45ミドル 武田	10:30~11:15 ヨガ45 曾我	10:30~15:40 キッズスクール 【ダンス】	10:30~11:15 ヨガ45 関谷	10:30~11:20 キッズスクール 【ダンス】	
11:40~12:25	ZUMBA GOLD 成岡	11:45~12:30 HIPHOP GOKITA	11:45~12:30 リトモス 武田	11:45~12:30 ヨガ45 鎌田	11:30~12:15 ZUMBA45 成岡	11:45~12:15 ストレッチボール 元山	11:45~12:30 エアロ45ロー 金井	11:45~12:30 ボディメンテナンス 藤沼	11:45~12:30 メガダンス KATSUMI	11:45~12:30 ヨガ45 関谷	11:45~12:30 太極舞 藤沼		11:45~12:30 バレエ 通山	11:50~12:50 キッズスクール 【K-POP】	
13:00~13:45	エアロ45 ロー 武田	13:00~13:45 やさしいフラダンス 榎本	13:00~13:40 ステップ40 武田	13:00~13:45 ボディシェイプ KATSUMI	12:45~13:30 ベルビクストレッチ 吾妻	12:45~13:30 バレトン 元山	13:00~13:45 フラダンス 鈴木	13:00~13:45 ジャズダンス 金井	13:00~13:30 ボディシェイプ KATSUMI	13:00~13:30 バレエストレッチ 元山			13:00~13:30 ストレッチボール 沢田	定員30名	
14:15~15:00	FULL BOX 武田	14:15~15:00 バレエストレッチ 元山	14:15~15:00 メガダンス KATSUMI	14:15~15:00 ピラティス 関谷	14:00~14:45 ヨガ45 佐藤	14:00~14:45 コアシェイプ 海老原	14:15~14:55 ステップ40 黒川	14:15~14:45 ダンベル30 海老原	14:00~14:45 バレエ 元山		14:30~15:15 ボディシェイプ 成岡		14:00~14:45 オキシジェノ 海老原		
15:15~16:00					15:15~16:00 FULL BOX 武田		15:25~16:10 リトモス 金井							15:15~16:00 X55 海老原	定員34名
16:00~20:00	キッズスクール 【ダンス】		16:00~18:45 キッズスクール 【ダンス】		16:00~19:20 キッズスクール 【チャダンス】						15:45~16:30 ZUMBA45 成岡	16:00~19:40 【空手】スクール			
17:00								17:00~18:00 【空手】スクール							
17:00~20:00										17:00~20:00 キッズスクール 【ダンス】					
19:15~19:55	ステップ40 黒川		19:15~20:00 やさしいフラダンス 鈴木	19:15~20:00 バランスボディ 黒川	19:00~19:45 ヨガ45 金井		19:15~20:00 リトモス 武田		19:15~20:00 ベルビクストレッチ 吾妻						
20:15~21:00					20:15~21:00 X55 海老原	20:15~21:00 エアロ45 ロー 金井		20:15~21:00 フラダンス 榎本	20:30~21:15 ファイトウ45 ALISA				20:15~21:00 トランポリンエアロ 黒川	20:15~21:00 ファイトウ45 ALISA	
21:35~22:05	ファイトウ30 ALISA				21:30~22:15 リトモス 金井		21:35~22:20 ストリートダンス GOKITA								

※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。

【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始休業  
 【営業時間】 平日10時~23時 土日祝10時~22時  
 【フロント最終受付時間】 20時まで ※休館日を除く

**全レッスン完全WEB予約制となります。**

◆全レッスン完全WEB予約制となります。  
 ・予約受付時間: 参加希望レッスン7日前の夜22時~レッスン開始15分前まで  
 ・WEB予約定員: 第1スタジオ 40名、第2スタジオ 22名  
 ・キャンセル可能時間: チェックイン前のレッスン開始2時間前まで

※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

・予約方法: 「3FIT」アプリより予約  
 【右のQRコードより登録をお願い致します。】  
 ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声がけください。

iPhone 用

android 用