

	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														
11:00	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 ペルビックストレッチ 吾妻 定員25名	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 ZUMBA45 藤沼	10:30~11:15 オキシジェノ 沢田	10:30~11:15 バレトン 元山	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】 【K-POP】
12:00	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 沢田	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 定員40名	
13:00	13:00~13:45 やさしいフラダンス 榎本	13:00~13:45 ファイトウ45 鈴木 (潤)	15:15~15:45 イージーダイエット 鈴木 (潤) 定員34名	13:00~13:45 ボディシェイプ KATSUMI	12:45~13:30 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	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	
14:00	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 UBOUND45 元山 定員22名	14:15~14:55 ステップ40 黒川 定員34名	14:15~14:45 ダンベル30 鈴木 (潤)	14:00~14:45 バレエ 元山 定員40名	14:00~14:45 ヨガ45 鎌田			14:00~14:45 オキシジェノ 沢田	
15:00					15:15~16:00 FULL BOX 武田	15:30~20:05 キッズスクール 【チアダンス】	15:25~16:10 リトモス 金井				14:30~15:15 ボディシェイプ 成岡 定員45名		15:15~15:45 イージーダイエット 鈴木 (潤) 定員34名	
16:00		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】				16:00~19:40 【空手】スクール			15:45~16:30 ZUMBA45 成岡	16:00~19:40 【空手】スクール		
17:00										17:00~20:00 キッズスクール 【ダンス】				
18:00														
19:00														
20:00	19:30~20:10 ステップ40 黒川 定員34名		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 バレトン 金井		19:15~20:00 リトモス 武田		19:15~20:00 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名					
21:00	20:40~21:20 エアロ40 ベーシック 黒川	20:25~20:55 ファイトウ30 ALISA	20:30~21:15 ZUMBA45 成岡	20:30~21:15 トランボリンエアロ 黒川 定員22名	20:15~21:00 リトモス 金井		20:30~21:15 ヨガ45 吾妻	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 UBOUND45 元山 定員22名	20:15~21:00 ファイトウ45 ALISA	
22:00					21:30~22:15 エアロ45ロー 金井			21:35~22:20 ストリートダンス GOKITA						
23:00														

【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。
・参加予約およびキャンセル受付時間:参加希望レッスン開催時刻まで
※一度チェックインした場合、キャンセルはできません。
・WEB予約定員:第1スタジオ 50名、第2スタジオ 30名

※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

・レッスン参加方法:「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