



	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 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	10:20~11:05 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	10:30~14:10 キッズスクール 【ダンス】 【K-POP】	
11:30~12:15	ZUMBA GOLD 成岡	11:35~12:20 HIPHOP GOKITA	11:35~12:20 リトモス 武田	11:35~12:20 ヨガ45 鎌田	11:20~12:05 ZUMBA45 成岡	11:25~11:55 ストレッチポール 沢田	11:35~12:20 エアロ45ロー 金井	11:35~12:20 ボディメンテナンス 藤沼	11:35~12:20 メガダンス KATSUMI	11:35~12:20 ヨガ45 関谷	11:35~12:20 太極舞 藤沼		11:35~12:20 バレエ 通山 定員40名		
12:40~13:25	やさしいフラダンス 榎本	12:40~13:25 ファイドウ45 JUN	12:40~13:25 ボディシェイプ KATUMI		13:15~14:00 ヨガ45 佐藤	13:15~14:00 バレトン 元山	13:30~14:15 フラダンス 鈴木	12:40~13:25 ジャズダンス 金井	12:40~13:10 ボディシェイプ KATSUMI	12:40~13:10 バレエストレッチ 元山			12:40~13:10 ストレッチポール 沢田 定員30名		
13:25~13:55	イージーダイエット JUN		13:45~14:30 メガダンス KATSUMI	13:45~14:30 ピラティス 関谷	14:20~15:05 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	14:20~15:05 UBOUND45 元山 定員22名	14:35~15:15 ステップ40 黒川 定員34名	13:45~14:15 ダンベル30 JUN	13:30~14:15 バレエ 元山 定員40名	13:30~14:15 ヨガ45 鎌田			13:30~14:15 オキシジェノ 沢田		
14:15~15:00	FULL BOX 武田	14:15~15:00 バレエストレッチ 元山			15:25~16:10 FULL BOX 武田	15:30~20:05 キッズスクール 【チャダンス】	15:50~16:35 リトモス 金井	14:35~15:35 有料レッスン からだバー® 金井						14:35~15:05 イージーダイエット JUN	
15:20~15:50	UBOUND30 元山 定員22名														
16:20~20:00	キッズスクール 【ダンス】			16:20~18:30 キッズスクール 【ダンス】											
19:15~20:00	ステップ40 黒川 定員34名	20:25~20:55 ファイドウ30 ALISA	19:15~20:00 やさしいフラダンス 鈴木	19:15~19:45 ダンベル30 JUN	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						
20:30~21:10	エアロ40 ベーシック 黒川		20:20~21:05 ZUMBA45 成岡		20:05~20:50 リトモス 金井		20:20~21:05 ヨガ45 吾妻	20:15~21:00 フラダンス 榎本	20:20~21:05 ファイドウ45 ALISA						
21:10~21:55	エアロ45 ロー 金井														
21:30~22:15	ストリートダンス GOKITA														

【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

※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。

全レッスン完全WEB予約制となります。 ※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

- ◆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
- ・WEB予約定員: 第1スタジオ 50名、第2スタジオ 30名
- ・レッスンでご使用の備品について
ご使用者本人で持ち出しご返却ください。また、ご使用前後の備品の拭き上げなどは各自お願いいたします。

・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