



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
10:30~11:10 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	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 ストレッチボール 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 ファイトウ45 恩田	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	
12:35~13:20 やさしいフラダンス 榎本	12:40~13:10 UBOUND30 元山 定員22名	12:40~13:25 ファイトウ45 JUN	12:40~13:25 簡単エアロ 吾妻			13:15~14:00 ヨガ45 佐藤	13:15~14:00 バレトン 元山	12:40~13:10 バレエストレッチ 元山	12:40~13:10 UBOUND30 恩田			12:40~13:10 ストレッチボール スタッフ	
13:40~14:25 FULL BOX 武田	13:40~14:25 バレエストレッチ 元山	13:45~14:15 イーゼーダイエット JUN	13:45~14:30 ピラティス 関谷	13:15~14:00 ヨガ45 佐藤	13:15~14:00 バレトン 元山	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	13:30~14:15 フラダンス 鈴木	13:30~14:15 バレエ 元山 定員40名	14:30~15:15 ボディースェイプ 成岡 定員45名		13:30~14:15 オキシジェノ 沢田	
	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】	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	15:25~16:10 FULL BOX 武田	15:30~20:05 キッズスクール 【チャダンス】	14:35~15:15 ステップ40 黒川 定員34名	14:00~15:00 からだバー@ 金井	14:30~15:15 ボディースェイプ 成岡 定員45名		14:35~15:05 イーゼーダイエット JUN	
				15:25~16:10 FULL BOX 武田	15:30~20:05 キッズスクール 【チャダンス】			15:35~16:20 リトモス 金井	16:20~20:00 【空手】スクール	15:35~16:20 ZUMBA45 成岡	16:00~19:40 【空手】スクール		
19:30~20:10 ステップ40 黒川 定員34名	20:25~20:55 ファイトウ30 ALISA	19:15~20:00 やさしいフラダンス 鈴木		19:00~19:45 バレトン 金井				19:15~20:00 リトモス 武田	17:00~20:00 キッズスクール 【ダンス】				
20:30~21:10 エアロ40 ベーシック 黒川		20:20~21:05 ZUMBA45 成岡	20:20~20:50 ダンベル30 JUN	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	19:15~20:00 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名		20:15~21:00 ファイトウ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