

レッスンスケジュール

WEB予約 ...WEB予約が必要です。(会員さま限定)

☺ ...受講場所自由レッスン(指定する場合があります)

★ ...装飾照明使用クラス(使用しない場合があります)

🟢 ...初心者向けレッスン
📄 ...変更箇所



| 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 |
| WEB予約 10:30-11:15 ヨガ 高木 ひろみ | 10:10-10:20 タオル体操 | WEB予約 10:30-11:15 ヨガ MAKO | 10:10-10:20 カラダ目覚める体操 10:45-11:15 ピギナー筋トレ 溜淵 ☺ 定員15名 | WEB予約 10:30-11:15 ヨガ miho | 10:10-10:20 ラジオ体操 10:45-11:30 WEB予約 バレエ 初級 垂衣 定員26名 | WEB予約 10:30-11:10 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子 | 10:30-11:15 ファイドウ tani | WEB予約 10:30-11:15 週替り | 10:30-11:00 美尻FIT スタッフ ☺ 定員15名 | 10:30-11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉 | 11:05-11:50 WEB予約 ヨガ 菅野 里咲 | 10:30-11:15 ヨガ ヒサヨ | 10:30-11:15 WEB予約 BAILA BAILA 週替り |
| 11:45-12:30 パワーヨガ 高木 ひろみ | 11:45-12:30 WEB予約 12:00-12:45 バレエ 中級 坂寄 優 定員26名 | 11:45-12:30 フラダンス 桑山 未来 | 11:45-12:30 アシタンガヨガ MAKO | 11:45-12:30 パワーカーディオ 三浦 剛 定員30名 | 11:45-12:25 ZUMBA 山岸 恵美子 | 11:45-12:25 ポールストレッチ スタッフ ☺ 定員20名 | 11:45-12:25 ポールストレッチ スタッフ ☺ 定員20名 | 11:45-12:30 週替り | 11:30-12:15 WEB予約 11:30-12:15 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂 定員26名 | 11:30-12:15 エアロ45 テクニック 金杉 智哉 | 12:20-13:05 WEB予約 12:20-13:05 ヴァンヤサフロー ヨガ 菅野 里咲 | 11:45-12:30 WEB予約 11:45-12:30 ファイドウ 山田 肇 | 11:45-12:30 WEB予約 11:45-12:30 ファイドウ 山田 肇 |
| 13:00-13:45 フラダンス 桑山 未来 | 13:00-13:45 WEB予約 13:15-13:55 エアロ40 ベーシック 羽田 | 13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki | 13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki | 13:00-13:45 ファイドウ 三浦 剛 | 13:00-13:30 エアロ30ソフト 橋本千明 | 12:45-13:30 姿勢改善 ストレッチ 岩田 奈緒美 ☺ 定員20名 | 12:45-13:30 姿勢改善 ストレッチ 岩田 奈緒美 ☺ 定員20名 | 13:00-13:30 WEB予約 13:00-13:30 イージーダイエット 岩田 奈緒美 ☺ 定員30名 | 12:45-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂 | 12:45-13:30 ラディカルパワー 山田 肇 | 13:00-13:45 WEB予約 13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki | 13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki | 13:00-13:45 WEB予約 13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki |
| 14:15-15:00 WEB予約 14:15-15:00 ピラティス 羽田 | 14:15-15:00 WEB予約 14:15-15:00 ピラティス 羽田 | 14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉 | 14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉 | 14:15-15:00 オキシジェノ mai | 14:00-14:45 エアロ45ミドル 橋本千明 | 14:00-14:45 エアロ45ミドル 橋本千明 | 14:00-14:45 エアロ45ミドル 橋本千明 | 14:15-15:00 WEB予約 14:15-15:00 フローミュージック ヨガ ASUMI | 14:00-14:40 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 ☺ 定員20名 | 14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子 | 14:15-15:00 HIP HOP 中級 Miyuki | 14:15-15:00 HIP HOP 中級 Miyuki | 14:15-15:00 WEB予約 14:15-15:00 HIP HOP 中級 Miyuki |
| 15:30-16:15 ZUMBA Hitomi | 15:30-16:15 ZUMBA Hitomi | 15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ | 15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉 | 15:20-16:05 ヨガ mai | 15:15-16:00 BAILA BAILA AKI | 15:15-16:00 BAILA BAILA AKI | 15:15-16:00 BAILA BAILA AKI | 15:30-16:15 ZUMBA Hitomi | 15:15-15:45 HOUSE 入門 週替り | 16:10-18:10 キッズスクール (新体操) | 16:15-17:00 HOUSE 初級 週替り | 16:45-17:30 HIP HOP 入門/初級 TSUBASA | 16:45-17:30 HIP HOP 入門/初級 TSUBASA |
| 16:30-18:30 キッズスクール (チャダンス) | 16:30-19:40 キッズスクール (キッズダンス) (チャダンス) | 16:30-18:45 キッズスクール (キッズダンス) | 16:45-20:15 キッズスクール (バレエ) (キッズダンス) | 16:45-20:05 キッズスクール (空手) | 16:30-18:30 キッズスクール (新体操) | 16:30-18:30 キッズスクール (新体操) | 16:30-18:30 キッズスクール (新体操) | 16:30-18:30 キッズスクール (チャダンス) | 16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子 | 17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名 | 17:30-18:15 HIP HOP 初級 Miyuki | 17:30-18:15 HIP HOP 初級 Miyuki | 17:30-18:15 HIP HOP 初級 Miyuki |
| 19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名 | 19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名 | 19:00-19:45 ファイドウ MIKU | 19:00-19:45 ファイドウ MIKU | 19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一 | 19:00-19:45 HIP HOP 初級 Miyuki | 19:00-19:45 HIP HOP 初級 Miyuki | 19:00-19:45 HIP HOP 初級 Miyuki | 19:00-19:45 パワーカーディオ tani 定員30名 | 18:45-19:30 バレエ テクニック 塚本 晃司 定員26名 | 18:30-19:15 WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき ☺ 定員18名 | 18:30-19:30 キッズスクール (新体操) | 18:30-19:30 キッズスクール (新体操) | 18:30-19:30 キッズスクール (新体操) |
| 20:00-20:45 BAILA BAILA ATSU | 20:00-20:45 ファイドウ tani | 20:15-21:00 X55 MIKU ☺ 定員20名 | 20:15-21:00 X55 MIKU ☺ 定員20名 | 20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 ☺ 定員20名 | 20:15-21:00 HIP HOP 中級 Miyuki | 20:15-21:00 HIP HOP 中級 Miyuki | 20:15-21:00 HIP HOP 中級 Miyuki | 20:00-20:45 BAILA BAILA DDD HITOMI | 20:15-21:00 ファイドウ MIKU | 20:15-21:00 ファイドウ MIKU | 20:15-21:00 ファイドウ MIKU | 20:15-21:00 ファイドウ MIKU | 20:15-21:00 ファイドウ MIKU |

レッスンにご参加の方へ

- WEB予約レッスンは3FITアプリ(右上QRコード)からご予約ください
- WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの1週間前22:00から開始15分前までにWEB予約をしてご参加ください
- WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します
- 当日券、WEB予約ともご自身の分のみお取りください
- 定元のマーク付近で受講していただきますようお願い致します
- レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください