

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
...ポップ通知



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 ピラティス 羽田	10:10-10:20 ラジオ体操 10:40-11:10 ボールストレッチ スタッフ 定員20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 ファイトウ tani	WEB予約 10:30-11:15 骨盤ビューティ Hitomi	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	WEB予約 10:30-11:15 アイアンガーヨガ 奥田由美	WEB予約 10:30-11:15 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子	WEB予約 10:30-11:15 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子
11:45-12:35 パワーヨガ 高木 ひろみ	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	11:45-12:35 アシュタンガヨガ MAKO	11:45-12:30 パワーカーディオ 三浦 剛 定員30名	11:30-12:15 THRIVE -スライブ- スタッフ	11:40-12:25 ZUMBA 山岸 恵美子	11:45-12:25 ボールストレッチ スタッフ 定員20名	11:45-12:30 エアロ45ロー Hitomi	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	WEB予約 11:30-12:15 オキシジェノ 牧野 風太	11:45-12:30 ファイトウ 都丸 和希	11:45-12:30 ファイトウ 都丸 和希
13:00-13:45 フラダンス 桑山 未来	WEB予約 13:15-13:55 エアロ40 ベーシック 羽田	13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	13:00-13:45 ファイトウ 三浦 剛	13:30-14:00 コアシェイプ 岩田 奈緒美	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	13:00-13:30 イーザーダイエット 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 X55 牧野 風太	WEB予約 13:15-14:00 ヨガ ヒサヨ	13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki
14:15-15:00 ピラティス 羽田	15:30-16:15 ZUMBA Hitomi	14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉	15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉	14:15-15:00 オキシジェノ mai	14:20-14:50 バランスボール 岩田 奈緒美	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	14:15-15:05 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 HIPHOP 中級 Miyuki	14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki	14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki
16:30-18:30 キッズスクール (チアダンス)	15:30-19:40 キッズスクール (キッズダンス) (チアダンス)	15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ	16:30-18:45 キッズスクール (キッズダンス)	15:30-20:05 キッズスクール (チアダンス) (空手)	15:20-16:05 ヨガ mai	15:15-16:00 BAILABAILA AKI	16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	16:30-18:30 キッズスクール (KPOP)	17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名	17:45-18:45 キッズスクール (バレエ)	15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI	16:45-17:30 HIPHOP 入門/初級 TSUBASA	16:45-17:30 HIPHOP 入門/初級 TSUBASA
19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名	20:00-20:45 BAILABAILA AKI	19:00-19:45 ファイトウ MIKU	20:15-21:00 X55 MIKU 定員30名	20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 定員30名	20:15-21:00 オキシジェノ mai	20:15-21:00 HIPHOP 初級 Miyuki	18:45-19:30 バレエ テクニック 塚本 晃司 定員26名	20:15-21:00 ファイトウ MIKU	18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名	17:30-18:15 ファイトウ あき	17:45-18:30 BAILABAILA ATSU	17:45-18:30 BAILABAILA ATSU	17:45-18:30 BAILABAILA ATSU

・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
・足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