Tel: 043-293-7062

	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					0.0								
11:00	10:30~11:10 ボディシェイプライト 成岡 元山	10:30~11:15 バレトン 武田	時間変更あり 10:30~11:15 ペルビックストレッチ 吾妻 定員25名	10:15~10:45 エアロ30ソフト 成岡 時間変更あり 11:05~11:50 ZUMBA45		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 3ガ45 曽我	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】
12:00	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	成岡 時間変更あり 新導入! 12:15~12:45 美温活リンパストレッチ	→11:20~12:05 骨盤調整∃ガ 鎌田	11:35~12:20 ボディメンテナンス 藤沼	1:35~12:20 ジャズダンス 金井	1:35~12:20 - ファイドウ45 恩田	1:35〜12:20 ヨガ45 関谷	1:35~12:20 太極舞 藤沼		11:35~12:05 バランスボール JUN 定員30名	[R-POP]
13:00	榎本 定員22名	12:40~13:25 簡単エアロ 吾妻	12:45~13:30 オキシジェノ 沢田	成岡 - 13:05~13:50 ヨガ45	ストレッチポール JUN 定員30名 3:15~14:00	12:40~13:25 エアロ45ロー 金井	12:40~13:25 フラダンス 鈴木	2:40~13:10 バレエストレッチ 元山	<u> </u>	【NEW!】 土曜特別レッスン		12:40~13:10 ストレッチポール スタッフ 定員30名	
14:00	13:40~14:25 FULL BOX 武田	3:45~14:30 ファイドウ 4 5 ALISA	3:50~14:35 ピラティス 関谷	佐藤 14:10~14:55 ペルビックストレッチ	4:20~15:05	- 14:15~14:55 ステップ40	13:45~14:45 からだバー® 金井	3:30~14:15 ヨガ45 鎌田	13:30~14:15 バレエ 元山 定員30名	詳細は下部土曜特別レッスンにて。 14:30~15:15		イージータイエット JUN 定員34名 4:20~15:05	
15:00	14:45~15:30 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	14:50~15:35 メガダンス ALISA	•	吾妻 定員45名 15:15~16:00 FULL BOX	UBOUND45 元山 定員22名 15:30~20:05	黒川 定員34名 15:15~16:00 リトモス	★プロント受付 5:05~15:35 スライブ 沢田 予約不要	14:35~15:20 ボディメンテナンス 藤沼		ボディシェイプ 成岡 15:35~16:20		スライブ 千葉 予約不要	
16:00	16:20~20:00		16:20~20:00	武田	キッズスクール 【チアダンス】	金井	16:20~20:00 【空手】スクール	15:40~16:25 ZUMBA45 藤沼	16:20~20:00	ZUMBA45 成岡	16:00~19:40 【空手】スクール		
17:00	キッズスクール 【ダンス】 -		キッズスクール 【ダンス】 ・				【至子】スクール		キッズスクール 【ダンス】 -				
18:00 19:00 20:06	19:15~19:45 メガダンス ALISA 時間変更有り	19:00~20:00 キッズスクール 【ダンス】		19:00~19:45 バレトン 金井		- 19:15~20:00 簡単エアロ 吾妻		19:15~20:00 ペルビックストレッチ 吾妻				19:00~19:45 メガダンス ALISA	
21:00	20:05~20:35 ファイドウ30 ALISA 時間変更有り	20:20~21:05 ZUMBA45 成岡	20:20~20:50 スライブ 千葉 予約不要			20:20~21:05 ヨガ45 吾妻	20:15~21:00 フラダンス 榎本	定員45名 20:20~21:05 ファイドウ45 ALISA	20:15~21:00 3ガ45 佐藤			20:05~20:50 ファイドウ45 ALISA	
22:00	20:55~21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名	_		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			【営業時	間】平日10日	時~23時 =	3、夏季、年末 上日祝10時~ fまで ※休館日を	·22時
23:00	<u> </u>	ン内突等け 数会に		<u> </u>		<u> </u>							
_	※ J/EU/1 ノストリングー、レツス	ノい公立は、全山で	_みり友史になる场	ョロルしさいまり。	アのファイト	いみピ。							

レッスンへのご参加はWEB予約制です。

◇レッスンへのご参加はWEB予約制となります。

※「スライブ」は予約なしでご利用いただけます。

・参加予約:参加希望レッスン開催時刻まで。・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 ※他、表中に記載。

・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。 ・レギュラーレッスンで変更のある場合には前月の15日までに更新させていただきます。

※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

NEW!「土曜特別レッスン」&「美温活リンパストレッチ」

🔰 …初心者向けのレッスン

【土曜特別レッスン】とは通常レッスンでは味わえないゲリラレッスンです

9/20 (土) 12:40~14:10 (1回限り) 「YOGA 90」(佐藤)

参加費1回: 本体価格¥500(税込¥550)限定20名

詳細は店内告知物にてご確認ください。 WEBにて有料レッスン枠でご予約後、レッスン開始までにフロントにてお支払いください。 ~ストレッチ、リンパ流し、ツボ押しで体を芯から温めます~ 水曜日12:15~12:45

「美温活リンパストレッチ」(成岡)

詳細は店内告知物にてご確認ください。 申込は通常レッスンと同様です。

・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。







android用