

	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															
11:00	 10:30～11:10 ボディシェイプ 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 ペルビックスストレッチ 吾妻 定員25名	 10:15～10:45 エアロ30ソフト 成岡	 10:15～11:00 朝イチ目覚めのヨガ 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 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	 11:05～11:50 ZUMBA45 成岡	 11:20～12:05 骨盤調整ヨガ 鎌田	 11:35～12:20 ボディメンテナンス 藤沼	 11:35～12:05 ストレッチボール スタッフ	 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		 11:35～12:05 バランスボール JUN 定員30名		 11:35～12:05 バランスボール JUN 定員30名
13:00	 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 簡単エアロ 吾妻	 12:40～13:25 オキシジェノ 沢田	 12:15～12:45 美温活リンバストレッチ 成岡	 12:25～12:55 ファイトウ30 JUN 定員30名			 12:40～13:10 バレエストレッチ 元山	 12:40～13:10 UBOUND30 恩田 定員22名	 【NEW！】 土曜特別レッスン 詳細は下部土曜特別レッスンにて。		 12:40～13:10 ストレッチボール スタッフ 定員30名		
14:00	 13:40～14:25 FULL BOX 武田	 13:30～14:15 バレエストレッチ 元山	 13:45～14:30 ファイトウ45 ALISA	 13:50～14:35 ピラティス 関谷	 13:05～13:50 ヨガ45 佐藤	 13:15～14:00 バレトン 元山		 13:45～14:30 歪み改善ヨガ JUN	 13:30～14:15 ヨガ45 鎌田	 13:30～14:15 バレエ 元山 定員30名					 13:30～14:00 イージーダイエット JUN 定員34名
15:00	 14:45～15:30 ペルビックスストレッチ 吾妻 定員45名	 14:35～15:05 コアシェイプ30 寺田	 14:50～15:35 メガダンス ALISA		 14:10～14:55 ペルビックスストレッチ 吾妻 定員45名	 14:20～15:05 UBOUND45 元山 定員22名	 14:15～14:55 ステップ40 黒川 定員34名	 15:05～15:35 スライプ 沢田 予約不要	 14:35～15:20 ボディメンテナンス 藤沼	 14:35～15:20 やさしいフラダンス 鈴木	 14:30～15:15 ボディシェイプ 成岡	 14:20～15:05 スライプ 千葉 予約不要	 14:20～15:05 スライプ 千葉 予約不要		
16:00					 15:15～16:00 FULL BOX 武田	 15:30～20:05 キッズスクール 【チアダンス】			 15:15～16:00 リトモス 武田		 15:40～16:25 ZUMBA45 藤沼	 15:35～16:20 ZUMBA45 成岡			
17:00		 16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】		 16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】				 16:20～20:00 【空手】スクール		 16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】		 16:00～19:40 【空手】スクール			
18:00															
19:00	 19:15～19:45 メガダンス ALISA		 19:00～20:00 キッズスクール 【ダンス】		 19:15～20:00 リトモス 武田		 19:15～20:00 簡単エアロ 吾妻		 19:15～20:00 ペルビックスストレッチ 吾妻 定員45名				 19:00～19:45 メガダンス ALISA		
20:00	 20:05～20:35 ファイトウ30 ALISA		 20:20～21:05 ZUMBA45 成岡	 20:20～20:50 スライプ 千葉 予約不要	 20:20～21:05 バレトン 元山		 20:20～21:05 ヨガ45 吾妻	 20:15～21:00 フラダンス 榎本	 20:20～21:05 ファイトウ45 ALISA	 20:15～21:00 ヨガ45 佐藤			 20:05～20:50 ファイトウ45 ALISA		
21:00		 20:55～21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名			 21:25～21:55 ファイトウ30 寺田										
22:00							 21:30～22:15 ストリートダンス GOKITA								
23:00															

【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始
【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

【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始
【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。

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。
※「スライプ」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。
・レッスンで使用するの備品について
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。
※空気があってもWEB予約しなければ参加できません。

NEW！「土曜特別レッスン」

【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

- ◆12/6（土）12：40～13：40「ベルビックスストレッチ 肩痛・猫背」（吾妻）
- ◆12/13（土）12：45～14：00「プラナヨガ」（杉浦）
- ◆12/20（土）12:40～14:10「YOGA 90」（佐藤）

詳細は店内告知物にてご確認ください。
ご参加希望の方はフロントにてお申し込みください。レッスン開始までにフロントにてお支払いください。

・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

