

# 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(指定する場合もあります)

…装飾照明使用クラス(使用しない場合もあります)

…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 ビギナー 筋トレ 溜瀧 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	10:30-12:30 キッズスクール (キッズダンス)
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 -スライプ- 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 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 テクニク 金杉 智哉	11:30-12:15 オキシジェノ 牧野 風太	11:45-12:30 WEB予約 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	13:55-14:40 HIPHOP 中級 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	12:45-13:15 イージーダイエット 溜瀧 定員30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 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 週替わり 牧野 風太	13:25-14:10 WEB予約 13:25-14:10 ヨガ ヒサヨ	13:00-13:45 WEB予約 13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	
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	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	15:20-16:05 ヨガ mai	13:45-14:30 ピラティス 小林 愛		14:15-15:05 WEB予約 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	
15:30-16:15 ZUMBA Hitomi	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		15:30-20:05 キッズスクール (チアダンス) (空手)		15:15-16:00 BAILABAILA AKI					15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI		
16:30-18:30 キッズスクール (チアダンス)		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)		16:40-18:50 キッズスクール (チアダンス)		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)			16:15-17:00 WEB予約 16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI	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		19:00-19:45 ファイトウ MIKU			19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一	17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名	18:45-19:30 バレエ テクニク 塚本 晃司 定員26名	19:00-19:45 WEB予約 19:00-19:45 BAILABAILA DDD HITOMI	18:30-19:15 WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名			17:45-18:15 ポールストレッチ 平田 理明 定員20名	
20:00-20:45 BAILABAILA AKI	20:00-20:45 ファイトウ tani	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	20:15-21:00 HIPHOP 中級 Miyuki	20:05-20:50 WEB予約 20:05-20:50 ファイトウ RINO					

- ・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予約をしてお申し込みください
- ・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