

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	スタジオ1	スタジオ2
WEB予約	10:10-10:20 タオル体操	
10:30-11:20	ヨガ 高木 ひろみ	10:45-11:30 バレエストレッチ & バレエ 入門 里村 有希子 定員26名
11:45-12:35	12:00-12:45 WEB予約 バレエ 中級 里村 有希子 定員26名	
13:00-13:50	フラダンス 桑山 未来	13:15-13:55 WEB予約 エアロ40 ベーシック 羽田
14:15-15:00	WEB予約 ピラティス 羽田	
15:20-16:10	15:30-19:40 WEB予約 ZUMBA Hitomi	キッズスクール (キッズダンス) (チアダンス)
16:30-18:30	キッズスクール (チアダンス)	
19:00-19:30	WEB予約 パワーカーディオ tani 定員30名	
20:00-20:45	WEB予約 BAILABAILA AKI	WEB予約 20:00-20:45 ファイドウ tani

火曜日	スタジオ1	スタジオ2
WEB予約	10:10-10:20 カラダ目覚める体操	
10:30-11:20	ヨガ MAKO	10:45-11:15 ピギナー筋トレ 溜淵 定員15名
11:45-12:35	12:00-12:45 WEB予約 フラダンス 桑山 未来	11:45-12:35 アシュタンガヨガ MAKO
13:00-13:45	WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	
14:15-14:45	15:00-15:45 WEB予約 エアロ30ソフト 金杉 智哉	13:55-14:40 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki
15:15-16:00	16:30-18:45 WEB予約 ヨガ ヒサヨ	15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉
16:45-20:15	キッズスクール (キッズダンス)	キッズスクール (バレエ) (キッズダンス)
19:00-19:45	WEB予約 ファイドウ MIKU	
20:15-21:00	WEB予約 X55 MIKU 定員30名	

水曜日	スタジオ1	スタジオ2
WEB予約	10:10-10:20 ラジオ体操	
10:30-11:15	ピラティス 羽田	10:40-11:10 ボールストレッチ スタッフ 定員20名
11:30-12:15	11:45-12:30 WEB予約 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
13:00-13:45	13:30-14:00 WEB予約 ファイドウ 三浦 剛	13:00-13:45 WEB予約 コアシェイプ 岩田 奈緒美
14:15-15:00	15:30-20:05 WEB予約 オキシジェノ mai	14:15-15:00 オキシジェノ mai
15:20-16:05	キッズスクール (チアダンス) (空手)	15:20-16:05 ヨガ mai
16:40-18:50	キッズスクール (チアダンス)	
19:00-19:45	20:15-21:00 WEB予約 エアロ45ミドル 工藤 兼一	19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一
20:15-21:00	20:15-21:00 WEB予約 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

木曜日	スタジオ1	スタジオ2
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
11:30-12:20	11:45-12:25 WEB予約 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
12:45-13:15	12:45-13:30 WEB予約 イージーダイエット 溜淵 定員30名	12:45-13:30 姿勢改善 ストレッチ 岩田 奈緒美 定員28名
13:45-14:30	14:15-15:00 WEB予約 ピラティス 小林 愛	
15:15-16:00	16:15-17:00 WEB予約 BAILABAILA AKI	16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子
17:30-18:15	18:45-19:30 WEB予約 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名	17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名
19:00-19:45	20:15-21:00 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	19:00-19:45 バレエ テクニック 塚本 晃司 定員26名
20:15-21:00	20:15-21:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	

金曜日	スタジオ1	スタジオ2
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
11:30-12:20	11:45-12:30 WEB予約 エアロ45ロー Hitomi	11:30-12:20 WEB予約 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂 定員26名
12:40-13:30	13:00-13:30 WEB予約 イージーダイエット 岩田 奈緒美 定員30名	12:40-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂
14:15-15:05	14:00-14:40 WEB予約 FLOW BEAT YOGA ASUMI	14:00-14:40 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 定員20名
16:30-18:30	17:30-18:15 WEB予約 キッズスクール (KPOP)	16:30-18:30 キッズスクール (KPOP)
19:00-19:45	20:05-20:50 WEB予約 BAILABAILA DDD HITOMI	19:00-19:45 ファイドウ RINO

土曜日	スタジオ1	スタジオ2
10:30-11:00	11:30-12:15 WEB予約 エアロ30ソフト 金杉 智哉	10:30-11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉
11:30-12:15	11:45-12:30 WEB予約 エアロ45 テクニク 金杉 智哉	11:30-12:15 WEB予約 オキシジェノ 牧野 風太
12:45-13:30	13:25-14:10 WEB予約 週替わり 牧野 風太	12:45-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂
14:15-15:00	15:15-15:45 WEB予約 フラメンコ 阿部 未央子	14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子
16:15-17:00	16:45-17:30 WEB予約 HOUSE 入門 YASUSHI	16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI
17:30-18:15	17:45-18:15 WEB予約 ファイドウ あき	17:30-18:15 ファイドウ あき
18:30-19:15	18:30-19:15 WEB予約 KI-MAX あき 定員18名	

日曜日	スタジオ1	スタジオ2
10:30-11:15	11:45-12:30 WEB予約 アイアンガーヨガ 奥田 由美	10:30-11:15 アイアンガーヨガ 奥田 由美
11:45-12:30	13:00-13:45 WEB予約 ファイドウ 葵	11:45-12:30 キッズスクール (キッズダンス)
13:00-13:45	14:15-15:00 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki
14:15-15:00	16:45-17:30 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki
16:45-17:30	17:45-18:15 WEB予約 HOUSE 入門 YASUSHI	16:45-17:30 HIPHOP 入門/初級 TSUBASA
17:45-18:15	18:30-19:15 WEB予約 HOUSE 初級 YASUSHI	17:45-18:15 ポールストレッチ 平田 理明 定員20名

- ・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