




7日		8日		9日		10日		11日		12日		
火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		
時間	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時間
9:00												9:00
30	Mストレッチ 9:30~9:45	Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		30
10:00												10:00
30	ZUMBA MIYO 10:15~10:45	ピラティス 上村 10:15~10:45		ZUMBA Eliie 10:15~10:45		ステップ 45+@ 増田 10:15~10:45		KAZE prep 高島 10:15~10:45		ZUMBA 平岡 10:15~10:45		30
11:00												11:00
30	ソフト ヨガ 山崎 11:15~11:45			POP PILATES Eliie 11:30~12:00		ピラティス 増田 11:15~11:45		ロー インパクト 増田 11:15~11:45		ハートフル ヨガ 平岡 11:15~11:45		30
12:00												12:00
30	DISCO WORLD 山崎 12:30~13:00	ハートフル ヨガ 平岡 12:15~12:45		ベルビック ストレッチ 羽田 12:30~13:00		美バランス 加賀尾 12:15~12:45		ステップ 45 増田 12:15~12:45		ZUMBA 斉藤 12:30~13:00		30
13:00												13:00
30	リズムカキラ 村松 13:30~14:00	DISCO WORLD MIYO 13:15~13:45		ロー インパクト 羽田 13:30~14:00		ナニ アロハ 加賀尾 13:15~13:45		カキラ 村松 13:15~13:45		パーフェクト コンバッション 篠田 13:30~14:00		30
14:00												14:00
30		ソフト ヨガ 本杉 14:30~15:00		ウェーブリング ストレッチ YUKI 14:30~15:00				ホール ストレッチ 14:20~14:35				30
15:00												15:00
30						バレエ 初級 MIHO 15:00~15:30				武踊 篠田 14:30~15:00		30
16:00												16:00
30												30
17:00												17:00
30	Kids レッスンの為、 利用不可	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		30
18:00												18:00
30	17:15~19:20	16:10~19:20		16:15~19:15		16:15~19:20		15:15~19:00				30
19:00												19:00
30	美バランス 加賀尾 19:30~20:00	ZUMBA 山崎 19:30~20:00		Ultimate Fight 清水 19:30~20:00		DISCO WORLD 清水 19:30~20:00		パーフェクト コンバッション 篠田 19:15~19:45				30
20:00												20:00
30	ZUMBA 斉藤 20:30~21:00	ソフト ヨガ 山崎 20:30~21:00		ピラティス 上村 20:30~21:00		ソフト ヨガ 清水 20:30~21:00		ハーフムーン ヨガ MIWA 20:15~20:45				30
21:00												21:00
30												30
22:00												22:00
30												30

※時間変更がある
レッスンもございます。
ご確認をお願い致します。

※は、初心者の方でも
気軽に参加できる
レッスンになっています。
是非ご参加下さい。