



	月		火		水		木		金		土		
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	
9:00	朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 安田 50		朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 松野 50		棒びくす 9:00 ~ 10:00 吉良 30		朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 松野 50		朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 松野 50		朝ヨガ 9:00 ~ 10:00 安田 50		9:00
10:00	健康体操 10:15 ~ 11:00 安田		ZUMBA fitness 10:15 ~ 11:00 新堂	New Style ボクサーロード 10:05 ~ 10:25	はじめてエアロ 10:15 ~ 11:00 吉良	美尻 & 美脚 10:05 ~ 10:25	骨盤矯正ヨガ 10:15 ~ 11:15 松野 60		Dance works 10:15 ~ 11:00 石原	のびのびストレッチ 10:05 ~ 10:25	レッツ・サーキット 10:05 ~ 10:25		10:00
11:00	ヨガ整体 11:15 ~ 12:00 岡部 50	レッツ・サーキット 11:05 ~ 11:25	お腹シェイブ 11:05 ~ 11:25	ショートボクシング 11:15 ~ 11:45 藤井		バランスボール ダイエット 11:30 ~ 12:15 春日 30	New Style ボクサーロード 11:20 ~ 11:40		カラダ整え～ 11:15 ~ 11:45 石原 20	タオル ご持参ください	バレトン 10:40 ~ 11:25 RITSU		11:00
12:00	初級エアロ 12:15 ~ 13:00 小田	お腹シェイブ 12:05 ~ 12:25	DISCO WORLD 12:30 ~ 13:15 水谷	健康バレエ 12:00 ~ 12:30 山中		レッツ・サーキット 11:50 ~ 12:10	美尻 & 美脚 12:20 ~ 12:40		からだ引き締め 太極拳 12:00 ~ 12:30 清田	お腹シェイブ 11:50 ~ 12:10	リトモス 11:40 ~ 12:25 MIKA	美尻 & 美脚 12:00 ~ 12:20	12:00
13:00	トランポリンエクササイズ 13:15 ~ 13:45 山中 30			陰ヨガ 12:45 ~ 13:45 壺山 50			リトモス 12:30 ~ 13:15 MIKA	ハンドタオル ご持参ください	はじめてエアロ 12:45 ~ 13:15 清田		The 腹筋 12:45 ~ 13:15 藤井 20	タオル ご持参ください	13:00
14:00							初級エアロ 13:30 ~ 14:15 MIKA		ZUMBA fitness 13:30 ~ 14:15 イリーナ		トランポリンエクササイズ 13:30 ~ 14:00 花森 30	ヨガ整体 14:15 ~ 15:00 岡部 50	14:00
19:00	パワーヨガ 19:00 ~ 19:45 桑原 50		リセットヨガ 19:00 ~ 19:45 後藤 50		ZUMBA fitness 19:00 ~ 19:45 新堂		リラックスヨガ 19:00 ~ 19:45 桑原 50		HIGH&LOW エアロ 19:00 ~ 19:45 藤井			50 このマークのある プログラムは定員制です ※ファンクショナルレッスンは すべて定員制となります	19:00
20:00	ZUMBA fitness 20:00 ~ 20:45 辻	レッツ・サーキット 19:50 ~ 20:10	ZUMBA fitness 20:00 ~ 20:45 水谷	美尻 & 美脚 20:20 ~ 20:40	リセットヨガ 20:00 ~ 21:00 HAPPY 50	お腹シェイブ 19:50 ~ 20:10	はじめてエアロ 20:00 ~ 20:45 石原	New Style ボクサーロード 20:20 ~ 20:40	ZUMBA fitness 20:00 ~ 20:45 新堂			土曜 20時閉館 (トレーニングは19:30終了)	20:00
21:00	ショートボクシング 21:00 ~ 21:30 花森		健康バレエ 21:00 ~ 21:30 山中			のびのびストレッチ 21:05 ~ 21:25	トランポリンエクササイズ 21:00 ~ 21:30 花森 30			お腹シェイブ 20:50 ~ 21:10			21:00
22:00													22:00