



| | 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 | ピラティスストレッチ 10:15 ~ 10:30 RITSU | 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 | バランスボール ダイエット 11:30 ~ 12:15 春日 30 | 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 | レッツ・サーキット 11:05 ~ 11:25 | 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 | バレットン 10:40 ~ 11:25 RITSU | ハンドタオル ご持参ください | 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 | | The コンティ 12:00 ~ 12:30 藤井 20 | 期間限定 | リトモス 12:30 ~ 13:15 MIKA | 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 | | | | | 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 | | トランポリンクササイズ 13:30 ~ 14:00 花森 30 | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 18:00 | 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 | 18:00 |
| 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 | | The 腹筋 21:00 ~ 21:30 花森 20 | タオル ご持参ください | | のびのびストレッチ 21:05 ~ 21:25 | トランポリンクササイズ 21:00 ~ 21:30 花森 30 | | | お腹シェイブ 20:50 ~ 21:10 | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |