



プログラムスケジュール



	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	New Style ボクサーロード 10:05 ~ 10:25	Dance works 10:15 ~ 11:00 石原	のびのびストレッチ 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 タオル ご持参ください	バランスボール ダイエット 11:30 ~ 12:15 春日 30	お腹シェイプ 11:05 ~ 11:25	ショートボクシング 11:15 ~ 11:45 藤井	のびのびストレッチ 11:05 ~ 11:25	美尻 & 美脚 11:05 ~ 11:25	美尻 & 美脚 11:05 ~ 11:25	カラダ整え〜る 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	初中級エアロ 12:15 ~ 13:00 小田	お腹シェイプ 12:05 ~ 12:25		のびのびストレッチ 12:20 ~ 12:40	美容バレエ 12:00 ~ 12:30 山中		バランスボール ダイエット 11:30 ~ 12:15 春日 30		からだ引き締め 太極拳 12:00 ~ 12:30 清田	お腹シェイプ 11:50 ~ 12:10	リトモス 11:40 ~ 12:25 MIKA	美尻 & 美脚 11:55 ~ 12:15	12:00	
13:00			DISCO WORLD 12:30 ~ 13:15 水谷		陰ヨガ 12:45 ~ 13:45 壺山 50			リトモス 12:30 ~ 13:15 MIKA	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		HAPPY WHITEDAY					初中級エアロ 13:30 ~ 14:15 MIKA		ZUMBA fitness 13:30 ~ 14:15 イリーナ		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	タオル ご持参ください	14:00
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	お腹シェイプ 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		美容バレエ 21:00 ~ 21:30 山中			のびのびストレッチ 21:05 ~ 21:25	ランポリンエクササイズ 21:00 ~ 21:30 花森 30			お腹シェイプ 20:50 ~ 21:10			21:00	
22:00													22:00	