

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
営業開始 10:00						
10:00						
10:30 30min CORE 10:30~11:00 yumi	10:30 30min カラダすっきり 10:30~11:00 天野	10:30 60min POWER 10:30~11:30 hitomi	10:30 60min BLAST 10:30~11:30 Mio	10:30 60min CENTERGY 10:30~11:30 AMANO	10:30 60min POWER 10:30~11:30 Kaya	10:30
11:00						11:00 30min ViPR 11:00~11:30 Shige
11:30 60min fight 11:10~12:10 hitomi	11:30 60min groove 11:10~12:10 hitomi	11:30 50min ZUMBA fitness 11:40~12:30 Mio	11:30 40min パンチングシェイプ 11:40~12:20 Kaya	11:30 50min シェイプアップステップ 11:40~12:30 ゆみ	11:30 45min fight 11:45~12:30 Kaya	11:30
12:00						
12:30 60min 姿勢改善ピラティス 12:20~13:20 Mami	12:30 45min CENTERGY 12:20~13:05 AMANO		12:30 30min ViPR 12:30~13:00 yumi			
13:00						
13:30		13:30 30min CORE 13:20~13:50 Miho	13:30 20min はじめてのViPR 13:40~14:00 Miho			
14:00 30min POWER 14:00~14:30 hitomi	14:00 40min らくっと教室 13:50~14:30	14:00 60min groove 14:00~15:00 Shige	14:00 50min かんたんエアロ 14:10~15:00 Mio	14:00 40min らくっと教室 13:50~14:30	14:00 45min BLAST 14:00~14:45 hitomi	14:00 30min CORE 13:45~14:15 Miho
14:30						14:30 45min fight 14:25~15:10 Daiki / Sumi(担当者・隔週変更)
15:00 45min BLAST 14:45~15:30 Mio	15:00 30min カラダすっきり 14:40~15:10 SHO	15:00 60min スッキリするヨガ 15:10~16:10 武藤	15:00 60min CENTERGY 15:10~16:10 AMANO	15:00 30min ポテイシェイプ 14:40~15:10 Miho	15:00 60min groove 14:55~15:55 hitomi	15:00
15:30	15:30 45min fight 15:20~16:05 Miho			15:30 30min カラダすっきり 15:20~15:50 SHO		15:30 60min CENTERGY 15:20~16:20 AMANO
16:00				16:00 30min ViPR 16:00~16:30 SHO		
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00 45min BLAST 19:00~19:45 Kaya	19:00 60min POWER 19:10~20:10 SHO	19:00 30min ViPR 18:45~19:15 Shige	19:00 60min CORE 18:30~19:00 Miho	19:00 45min fight 19:20~20:05 SHO		
19:30		19:30 45min 姿勢改善ピラティス 19:25~20:10 Mami	19:30 60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤			
20:00 45min CENTERGY 19:55~20:40 Mami	20:00 60min groove 20:20~21:20 Miho	20:00 60min fight 20:20~21:20 Kaya	20:00 60min CENTERGY 20:20~21:20 AMANO			
20:30						
21:00 30min CORE 20:50~21:20 AMANO						
21:30						
22:00						
営業終了 22:00						

※10月15日(土)は…
【Tomo Day】
通常の土曜日スケジュールが
変更となります。
別紙にて、ご確認ください。

- 各レッスン定員
- 15名 ストレッチボール/カラダすっきり
 - 20名 ViPR WorkOut
 - 25名 GroupCore / GroupBlast
 - 30名 GroupPower / GroupCentergy / ステップ / ヨガ / ピラティス
 - 35名 GroupFight / Groupgroove / ZUMBA / エアロ / パンチングシェイプ

営業終了20:00

★★皆様が快適・安全にエクササイズを楽しんでいただくため★★

- * スタジオ入れ替え制について
レッスン終了後、清掃を行います。清掃完了まで、スタジオ外にてお待ちください。
- * 途中参加(入場)について…
開始10分以降は、安全面(怪我等)の問題よりご遠慮いただいております。
- * 途中退出(退場)について…
やむを得ない場合を除きご遠慮いただいております。
- * 各レッスン、迷惑となる行為はご遠慮ください。
スペースなど、お譲り合つてのご参加をお願い申し上げます。
- ※祝祭日他、通常スケジュールと異なる場合がございます。
別紙スケジュール表にてご確認ください。