

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	カラダすっきり 10:30~11:00 天野	POWER 10:30~11:30 KenGo	BLAST 10:30~11:30 Mio	CENTERGY 10:30~11:30 AMANO		
11:00						
11:30 60min	ACTIVE 11:10~12:10 AMANO				POWER 11:00~12:00 Kaya	ViPR 11:00~11:30 Shige
11:30						
12:00						
12:30 60min	groove 12:20~13:20 Shige	ZUMBA fitness 11:45~12:35 Mio	パンチングシェイプ 11:40~12:20 Kaya	シェイプアップステップ 11:40~12:30 ゆみ		
12:30						
13:00						
13:30						
14:00 50min	姿勢改善ピラティス 12:20~13:20 Mami →12月のみ 担当者変更 Yuka	CORE 13:20~13:50 Kaya	はじめてのViPR 13:40~14:00 SHO	かんたんヨガ 12:40~13:40 藤森	fight 12:15~13:00 Kaya	ACTIVE 13:15~14:15 AMANO
14:00						
14:30	ZUMBA gold 14:00~14:50 Mio	groove 14:00~15:00 Miho	かんたんエアロ 14:10~15:00 Mio	らくっと教室(有料スクール) 13:50~14:30	groove 14:00~15:00 Shige	
14:30						
15:00						
15:30 45min	fight 15:15~16:00 SHO	やさしいヨガ 15:10~16:10 藤森	CENTERGY 15:10~16:10 Miho	ボテイシェイプ 14:40~15:10 SHO	fight 14:25~15:10 Daiki or Sumi	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00 45min	BLAST 19:00~19:45 Kaya	CORE 18:45~19:15 Kaya		ViPR 18:40~19:10 SHO		
19:00						
19:30	POWER 19:10~20:10 SHO	ACTIVE 19:25~20:25 AMANO	ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	fight 19:20~20:05 SHO		
19:30						
20:00						
20:30 45min	CENTERGY 19:55~20:40 AMANO	groove 20:20~21:20 Miho	CENTERGY 20:20~21:20 Miho	カラダに効くヨガ 20:15~21:15 KIYOKO		
20:30						
21:00						
21:30 30min	CORE 20:50~21:20 Shige	fight 20:35~21:20 Daiki or Sumi				
21:30						
22:00						
営業終了 22:00						

※毎月、第3日曜日の前日は…
【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。

- 各レッスン定員数
- 15名 カラダすっきり
 - 20名 ViPR WorkOut / Group Active
 - 25名 Group Core / Group Blast
 - 30名 Group Power / Group Centergy / ステップ系 / ヨガ・ピラティス
 - 35名 Group Fight / Group Groove
 - ZUMBA / ZUMBA gold / 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★★
- * 使用ツールはご自身の分のみご用意ください。
 - * 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、お譲り合ってください。
 - * 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。