

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	30min カラダすっきり 10:30~11:00 天野	60min POWER 10:30~11:30 KenGo	60min BLAST 10:30~11:30 Mio	60min CENTERGY 10:30-11:30 AMANO		
11:00 60min fight 11:45~12:45 Daiki	60min ACTIVE 11:10~12:10 AMANO				60min POWER 11:00~12:00 Miku	30min VIPR 11:00~11:30 Shige
12:00		60min ZUMBA fitness 11:45~12:45 Mio	30min VIPR 11:45~12:15 yumi	50min シェイプアップステップ 11:40~12:30 ゆみ		
12:30 60min 姿勢改善ピラティス 12:20~13:20 Mami	60min groove 12:20~13:20 Miho				45min groove 12:15~13:00 Miku	
13:00						
13:30		30min CORE 13:20~13:50 Shige				60min CORE 13:30~14:00 Shige
14:00 50min ZUMBA gold 14:00~14:50 Mio	20min カラダすっきり 13:50~14:10 Yuki	60min groove 14:00~15:00 Miho	20min はじめてのViPR 13:40~14:00 KISHO	40min らくっと教室(有料スクール) 13:50~14:30		
14:30	45min POWER 14:20~15:05 Miku		50min かんたんエアロ 14:10~15:00 Mio		60min ACTIVE 14:00~15:00 AMANO	60min fight 14:10-15:10 Daiki or Sumi
15:00 45min BLAST 15:05~15:50 Mio	45min fight 15:15~16:00 KenGo			30min ボディシェイプ 14:40~15:10 KenGo		
15:30		60min やさしいヨガ 15:10~16:10 藤森	60min CENTERGY 15:10-16:10 Miho		45min BLAST 15:15~16:00 Mio	60min CENTERGY 15:20~16:20 Miho
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30		30min CORE 18:30~19:00 Shige				
19:00 45min BLAST 19:15~20:00 Mio	60min POWER 19:10~20:10 Yuki	60min ACTIVE 19:10~20:10 AMANO	60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	30min VIPR 18:40~19:10 Shige		
19:30				45min fight 19:20~20:05 Daiki or Sumi		
20:00						
20:30 60min CENTERGY 20:10-21:10 AMANO	60min fight 20:20~21:20 KenGo	60min groove 20:20~21:20 Miku	60min CENTERGY 20:20-21:20 Miho			
21:00						
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★★

- \*途中参加(入場)について…  
開始時刻以降は、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。
- \*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。
- \*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。