


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						
10:30 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 KenGo	10:30 60min BLAST 10:30-11:30 Mio	10:30 60min CENTERGY 10:30-11:30 AMANO		
11:30 60min fight 11:10~12:10 Yuki	11:30 60min ACTIVE 11:10~12:10 AMANO				11:00 60min POWER 11:00~12:00 Miku	11:00 30min 3D30 11:00~11:30 Shige
12:30 60min 姿勢改善ピラティス 12:20~13:20 Mami	12:30 60min groove 12:20~13:20 Miho	11:45 60min ZUMBA fitness 11:45~12:45 Mio				
13:30 50min ZUMBA gold 14:00~14:50 Mio	13:30 20min カラダすっきり 13:50~14:10 Yuki	13:20 30min CORE 13:20~13:50 Shige	13:40 20min はじめてのViPR 13:40~14:00 KISHO			
14:30 45min BLAST 15:00~15:45 Mio & Shige	14:30 45min POWER 14:20~15:05 Miku	14:00 60min groove 14:00~15:00 Miho	14:10 50min かんたんエアロ 14:10~15:00 Mio		13:50 40min らくっと教室(有料スクール) 13:50~14:30	
	15:15 45min fight 15:15~16:00 KenGo	15:10 60min やさしいヨガ 15:10~16:10 藤森	15:10 60min CENTERGY 15:10-16:10 Miho	14:40 30min ボディシェイプ 14:40~15:10 KenGo	14:00 60min ACTIVE 14:00~15:00 AMANO	14:00 60min fight 14:00~15:00 Arisa or Hiro
				15:20 60min ACTIVE 15:20~16:20 KISHO	15:15 45min BLAST 15:15~16:00 Mio	15:15 60min CENTERGY 15:15~16:15 Miho
17:00						
 このマークは 初めてでも安心な クラスです					※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。	
		18:30 30min CORE 18:30~19:00 Shige		18:40 30min 3D30 18:40~19:10 Shige	■各レッスン定員数 <input type="checkbox"/> 15名 カラダすっきり <input type="checkbox"/> 20名 3D30/GroupActive <input type="checkbox"/> 25名 Group Core/Group Blast <input type="checkbox"/> 30名 Group Power/Group Centergy ステップ系/ヨガ・ピラティス	
19:30 45min BLAST 19:15~20:00 Shige	19:10 60min POWER 19:10~20:10 Yuki	19:10 60min ACTIVE 19:10~20:10 AMANO	19:10 60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	19:20 45min fight 19:20~20:05 Arisa or Hiro		
20:30 60min CENTERGY 20:10-21:10 AMANO	20:20 60min fight 20:20~21:20 KenGo	20:20 60min groove 20:20~21:20 Miku	20:20 60min CENTERGY 20:20-21:20 Miho	20:15 60min ナチュラルフローヨガ 20:15-21:15 Maya	営業終了20:00	
21:30					★★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。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。	
22:00						
営業終了 22:00						