

| 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 KISHO | | 11:45 30min 3D30 11:45~12:15 yumi | 11:40 50min シェイプアップステップ 11:40~12:30 ゆみ | 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 | 12:20 60min groove 12:20~13:20 Miho | 11:45 60min ZUMBA fitness 11:45~12:45 Mio | | | 12:15 45min groove 12:15~13:00 Miku | | | |
| 13:30 50min ZUMBA gold 14:00~14:50 Mio | 13:50 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 | 12:40 40min かんたんヨガ 12:40~13:40 藤森 | | | | |
| 14:30 45min BLAST 15:05~15:50 Mio | 14:20 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 30min らくっと教室(有料スクール) 13:50~14:30 | 14:00 60min ACTIVE 14:00~15:00 AMANO | 14:00 60min fight 14:00~15:00 Arisa or Hiro | | |
| 15:30 45min fight 15:15~16:00 KenGo | 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 | 15:15 45min BLAST 15:15~16:00 Mio | 15:15 60min CENTERGY 15:15~16:15 Miho | | |
| 17:00 17:30 18:00 18:30 | <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>このマークは 初めてでも安心な クラスです</p> </div> | | | | | | | |
| 19:00 30min CORE 18:50~19:20 Shige | | | 18:40 60min 3D30 18:40~19:10 Shige | | | | | |
| 19:30 45min BLAST 19:35~20:20 Shige | | | 19:10 60min POWER 19:10~20:10 Yuki | 19:10 60min ACTIVE 19:10~20:10 AMANO | 19:10 45min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤 | 19:20 45min fight 19:20~20:05 Arisa or Hiro | | |
| 20:30 45min CENTERGY 20:30~21:15 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 | | |
| 21:00 21:30 22:00 | | | | | 営業終了 20:00 | | | |
| 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 3D30/GroupActive
 - 25名 Group Core/Group Blast
 - 30名 Group Power/Group Centergy
ステップ系/ヨガ・ピラティス

★★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。