

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	60min GROUP ACTIVE 10:30~11:30 KISHO	45min GROUP POWER 10:30~11:15 KenGo	30min 関節痛改善ストレッチ 10:30~11:00 天野	60min GROUP CENTERGY 10:30~11:30 AMANO		
11:00			45min GROUP BLAST 11:10~11:55 Mio		60min GROUP POWER 11:00~12:00 Miku	30min GROUP 3D30 11:00~11:30 Shige
11:30	60min ZUMBA fitness 11:40~12:40 Mio	45min GROUP fight 11:30~12:15 KenGo		50min シェイプアップステップ 11:40~12:30 ゆみ		
12:00			30min GROUP 3D30 12:10~12:40 yumi		45min GROUP groove 12:15~13:00 Miku	
12:30						
13:00	60min 動きやすい体づくり (FRピラティス) 12:50~13:50 渡邊由香				60min かんたんヨガ 12:40~13:40 藤森	
13:30		30min GROUP BLAST 13:30~14:00 Shige	45min GROUP POWER 13:30~14:15 Miku			30min GROUP CORE 13:30~14:00 Shige
14:00	30min GROUP CORE 14:00~14:30 yumi	60min GROUP groove 14:10~15:10 Miho	50min ZUMBA gold 14:25~15:15 Mio	60min GROUP ACTIVE 14:30~15:30 KISHO	60min GROUP ACTIVE 14:00~15:00 AMANO	60min GROUP fight 14:10~15:10 Arisa/Hiro
14:30	45min かんたんエアロ 14:40~15:25 Mio					
15:00		60min やさしいヨガ 15:20~16:20 藤森	50min 姿勢改善ピラティス 15:25~16:15 Mami	30min GROUP fight 15:40~16:10 Miho	60min GROUP BLAST 15:15~16:15 Mio	60min GROUP CENTERGY 15:20~16:20 Miho
15:30	60min GROUP CENTERGY 15:35~16:35 AMANO					
16:00						
16:30						
17:00					60min GROUP CENTERGY 17:00~18:00 AMANO	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	60min GROUP POWER 19:00~20:00 Miku	30min GROUP CORE 18:40~19:10 Shige	60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	45min GROUP BLAST 18:40~19:25 Shige		
19:30		60min GROUP ACTIVE 19:20~20:20 AMANO		45min GROUP fight 19:35~20:20 KenGo		
20:00	45min GROUP fight 20:10~20:55 Arisa/Hiro					
20:30		45min GROUP groove 20:30~21:15 Miku	60min GROUP CENTERGY 20:20-21:20 Miho	60min ハタヨガリラクゼーション 20:30~21:30 KIYOKO		
21:00	20min 関節痛改善ストレッチ 21:05~21:25 天野					
21:30						
22:00						
営業終了 22:00						

休館日

このマークは
初めてでも安心な
クラスです

※毎月1回…
【TOMOテイ】
通常のスタジオスケジュールが
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
 - 30名 ステップ系/ヨガピラティス
 - 35名 Group Fight/Group Groove/ZUMBA/ZUMBA gold/エアロ

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。