

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)		
9:30				<h2>休館日</h2>				9:30	
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN			10:00	
10:30							有料スクール		10:30
11:00							ZUMBAキッズ 10:00~11:00 友奈		11:00
11:30	ボディバランス45(FX) 11:00~11:45 瀧本	リラクゼーションヨガ 11:00~12:00 田代	オリジナルステップ 11:15~12:00 針尾			初級エアロ45 11:00~11:45 友奈		ボディバランス60 11:00~12:00 瀧本	11:30
12:00							CXWORX 11:30~12:00 美間坂		12:00
12:30	健康体操 12:00~13:00 中野					Sintex(背骨統合) 12:00~12:45 友奈			12:30
13:00		ZUMBA 12:15~13:00 友奈	ヘルヴィス(骨盤調整) 12:15~13:15 嶋田				ピラティス 12:15~13:15 嶋田	体幹トレーニング 12:30~13:15 坂口	13:00
13:30		変更				ボディコンバット45 13:15~14:00 美間坂			13:30
14:00	ホームヨガ 13:30~14:30 川副	ボディコンバット60 13:30~14:30 美間坂	ボディパンプ45 13:45~14:30 後藤				ボディパンプ45 13:45~14:30 後藤	ボディコンバット60 13:45~14:45 小浦	14:00
14:30						ボディケア 14:15~14:45 坂口			14:30
15:00							簡単サーキット 14:45~15:30 西村		15:00
15:30	ダンスエアロ 14:45~15:45 中野	太極拳 14:45~15:45 柳本	ヨガ 14:45~15:45 森永						15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00						ボディメイクヨガ 18:30~19:30 嶋田			19:00
19:30	CXWORX 19:15~19:45 美間坂		変更						19:30
20:00		中級エアロ 19:20~20:10 高原	ボディコンバット45 19:30~20:15 後藤			ZUMBA 19:45~20:30 東			20:00
20:30	ZUMBA 20:00~20:45 友奈								20:30
21:00		ボディパンプ60 20:30~21:30 後藤	ボディバランス60 20:30~21:30 瀧本				21:00 CLOSE	21:00	
21:30	ボディコンバット45 21:00~21:45 美間坂						初心者でも安心して ご参加いただけます。	21:30	
22:00						22:00 CLOSE		22:00	
22:30								22:30	
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			23:00	
23:30								23:30	

・レッスンご参加の際は、**必ずマスク**の着用にご協力  
お願い致します。

・各レッスン後に  
換気を実施いたします。

・スタジオの出入口を  
開放したままレッスンを  
実施させていただきます。

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

有料スクール