

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)		
9:30								9:30	
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00
10:30	バランスポールストレッチ 10:30~10:45	POLEストレッチ 10:30~10:45	おはようストレッチ 10:30~10:45		POLEストレッチ 10:30~10:45	有料スクール ZUMBAキッズ 10:00~11:00 友奈		10:30	
11:00								11:00	
11:30	ボディバランス45(FX) 11:00~11:45 瀧本	コンディショニングヨガ 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	ZUMBA 12:15~13:00 友奈	ペルヴィス(骨盤調整) 12:15~13:15 嶋田		Sintex(背骨統合) 12:00~12:45 友奈	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	12:30	
13:00								13:00	
13:30					変更			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	変更		CXWORX45 13:15~14:00 美間坂	変更		14:00	
14:30						ボディコンバット45 13:45~14:30 美間坂		14:30	
15:00					ボディケア 14:15~14:45 坂口			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			簡単サーキット 14:45~15:30 西村		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	中級エアロ 19:20~20:10 高原	変更					19:30	
20:00			ボディコンバット45 19:30~20:15 美間坂		ZUMBA 19:45~20:30 東			20:00	
20:30	ZUMBA 20:00~20:45 友奈	変更						20:30	
21:00		ボディパンプ60 20:30~21:30 美間坂	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	
22:30							22:00 CLOSE	22:30	
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00
23:30								23:30	

休館日

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

※こちらのスケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承ください。