

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 30min CORE 10:30~11:00 yumi	カラダすっきり 10:30~11:00 天野	60min POWER 10:30~11:30 hitomi	60min BLAST 10:30~11:30 Mio	60min CENTERGY 10:30~11:30 AMANO	60min POWER 10:30~11:30 Kaya	30min ViPR 11:00~11:30 Shige
11:00						
11:30 60min fight 11:10~12:10 hitomi	60min groove 11:10~12:10 hitomi	50min ZUMBA fitness 11:40~12:30 Mio	40min パンチングシェイプ 11:40~12:20 Kaya	50min シェイプアップステップ 11:40~12:30 ゆみ	45min fight 11:45~12:30 Kaya	
12:00						
12:30 60min 姿勢改善ピラティス 12:20~13:20 Mami	45min CENTERGY 12:20~13:05 AMANO		30min ViPR 12:30~13:00 yumi			
13:00						
13:30		30min CORE 13:20~13:50 Miho	20min はじめてのViPR 13:40~14:00 Miho			
14:00 30min POWER 14:00~14:30 hitomi	40min らくっと教室 13:50~14:30	60min groove 14:00~15:00 Shige	50min かんたんエアロ 14:10~15:00 Mio	40min らくっと教室 13:50~14:30	45min BLAST 14:00~14:45 hitomi	30min CORE 13:45~14:15 Miho
14:30						
15:00 45min BLAST 14:45~15:30 Mio	30min カラダすっきり 14:40~15:10 SHO			30min ボディシェイプ 14:40~15:10 Miho		45min fight 14:25~15:10 Daiki / Sumi(担当者・隔週変更)
15:30	45min fight 15:20~16:05 Miho	60min スッキリするヨガ 15:10~16:10 武藤	60min CENTERGY 15:10~16:10 AMANO		60min groove 14:55~15:55 hitomi	60min CENTERGY 15:20~16:20 AMANO
16:00				30min ViPR 16:00~16:30 SHO		
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00 45min BLAST 19:00~19:45 Kaya	60min POWER 19:10~20:10 SHO	30min ViPR 18:45~19:15 Shige	60min CORE 18:30~19:00 Miho			
19:30		45min 姿勢改善ピラティス 19:25~20:10 Mami	45min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	45min fight 19:20~20:05 SHO		
20:00						
20:30 45min CENTERGY 19:55~20:40 Mami	60min groove 20:20~21:20 Miho	60min fight 20:20~21:20 Kaya	60min CENTERGY 20:20~21:20 AMANO			
21:00						
21:30 30min CORE 20:50~21:20 AMANO						
22:00						
営業終了 22:00						

※11月19日(土)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。

- 各プログラム定員数
- 15名 カラダすっきり
 - 20名 ViPR WorkOut
 - 25名 GroupCore / GroupBlast
 - 30名 GroupPower / GroupCentergy / ステップ / ヨガ / ピラティス
 - 35名 GroupFight / GroupGroove
ZUMBA / エアロ / パンチングシェイプ

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★★

- * 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。
- * 途中参加(入場)について…
開始10分以降は、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。
- * 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。