

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	30min	60min	60min	60min	60min	60min
CORE 10:30~11:00 yumi	カラダすっきり 10:30~11:00 天野	POWER 10:30~11:30 hitomi	BLAST 10:30~11:30 Mio	CENTERGY 10:30~11:30 AMANO	POWER 10:30~11:30 Kaya	ViPR 11:00~11:30 Shige
11:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
fight 11:10~12:10 hitomi	ACTIVE 11:10~12:10 AMANO	ZUMBA fitness 11:40~12:30 Mio	パンチングシェイプ 11:40~12:20 Kaya	シェイプアップステップ 11:40~12:30 ゆみ	fight 11:45~12:30 Kaya	
12:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
姿勢改善ピラティス 12:20~13:20 Mami	groove 12:20~13:20 hitomi		ViPR 12:30~13:00 yumi	かんたんヨガ 12:40~13:40 藤森	ACTIVE 12:45~13:45 hitomi	
13:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
	らくっと教室 13:50~14:30	CORE 13:20~13:50 Kaya	はじめてのViPR 13:40~14:00 Miho	らくっと教室 13:50~14:30	groove 14:00~15:00 hitomi	CORE 13:45~14:15 Shige
13:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
ACTIVE 14:00~15:00 hitomi	カラダすっきり 14:40~15:10 SHO	groove 14:00~15:00 Miho	かんたんエアロ 14:10~15:00 Mio	ボテイシェイプ 14:40~15:10 Miho	fight 14:25~15:10 Daiki / Sumi (担当者・隔週変更)	fight 14:25~15:10 Daiki / Sumi (担当者・隔週変更)
14:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
		スツキリするヨガ 15:10~16:10 武藤	CENTERGY 15:10~16:10 Miho	ACTIVE 15:20~16:20 AMANO	BLAST 15:10~15:55 Mio	CENTERGY 15:20~16:20 Miho
14:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
15:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
BLAST 15:15~16:00 Mio	fight 15:20~16:05 Miho					
15:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
16:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
16:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
17:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
17:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
18:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
18:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
19:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
BLAST 19:00~19:45 Kaya	POWER 19:10~20:10 SHO	CORE 18:45~19:15 Shige	ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	ViPR 18:40~19:20 SHO	fight 19:20~20:05 SHO	
19:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
CENTERGY 19:55~20:40 Mami	groove 20:20~21:20 Miho	ACTIVE 19:25~20:25 AMANO				
20:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
20:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
CORE 20:50~21:20 Kaya		fight 20:35~21:20 Kaya	CENTERGY 20:30~21:20 AMANO	カラダに効くヨガ 20:15~21:15 KIYOKO		
21:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
21:30	60min	60min	60min	60min	60min	60min
22:00	60min	60min	60min	60min	60min	60min
営業終了 22:00						

※12月29日(木)~2017年 1月 3日(火)は、
年末年始に伴い営業時間が変更となります。
レッスンスケジュールは通常と異なります。
別紙にて、ご確認の上ご参加ください。

- 各レッスン定員
- 15名 ストレッチボールカラダすっきり
 - 20名 ViPR WorkOut / Group Active
 - 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。