

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	30min カラダすっきり 10:30~11:00 天野	60min POWER 10:30~11:30 KenGo	60min BLAST 10:30~11:30 Mio	60min CENTERGY 10:30~11:30 AMANO		
11:00					60min POWER 11:00~12:00 Kaya	30min VIPR 11:00~11:30 Shige
11:30 60min fight 11:10~12:10 Kaya	60min ACTIVE 11:10~12:10 AMANO		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		
12:00		50min ZUMBA fitness 11:45~12:35 Mio			45min fight 12:15~13:00 Kaya	
12:30 60min 姿勢改善ピラティス 12:20~13:20 Mami	60min groove 12:20~13:20 Shige		30min VIPR 12:30~13:00 yumi	60min かんたんヨガ 12:40~13:40 藤森		
13:00					30min CORE 13:15~13:45 Shige	60min ACTIVE 13:15~14:15 AMANO
13:30		30min CORE 13:20~13:50 Kaya	20min はじめてのViPR 13:40~14:00 SHO	40min らくくと教室(有料スクール) 13:50~14:30		
14:00 50min ZUMBA gold 14:00~14:50 Mio	20min カラダすっきり 13:50~14:10 AMANO	60min groove 14:00~15:00 Miho	50min かんたんエアロ 14:10~15:00 Mio		60min groove 14:00~15:00 Shige	45min fight 14:25~15:10 Daiki or Sumi
14:30	45min POWER 14:20~15:05 KenGo			30min ポテシエイプ 14:40~15:10 SHO		
15:00 35min BLAST 15:05~15:50 Mio	45min fight 15:15~16:00 SHO	60min やさしいヨガ 15:10~16:10 藤森 NEW!	60min CENTERGY 15:10~16:10 Miho	60min ACTIVE 15:20~16:20 AMANO		
15:30					45min BLAST 15:15~16:00 Mio	60min CENTERGY 15:20~16:20 Miho
16:00						
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 CORE 18:45~19:15 Kaya	60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	30min VIPR 18:40~19:10 SHO		
19:30		60min ACTIVE 19:25~20:25 AMANO		45min fight 19:20~20:05 SHO		
20:00 45min CENTERGY 19:55~20:40 AMANO	60min groove 20:20~21:20 Miho		60min CENTERGY 20:20~21:20 Miho	60min カラダに効くヨガ 20:15~21:15 KIYOKO		
20:30		45min fight 20:35~21:20 Daiki or Sumi				
21:00 30min CORE 20:50~21:20 Shige						
21:30						
22:00						
営業終了 22:00						

※毎月、第3日曜日の前日は…
【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。

- 各レッスン定員数
- 15名 カラダすっきり
 - 20名 ViPR WorkOut / Group Active
 - 25名 Group Core / Group Blast
 - 30名 Group Power / Group Centergy / ステップ系 / ヨガ・ピラティス
 - 35名 Group Fight / Group Groove
 - ZUMBA / ZUMBA gold / 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★★

- * 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。
- * 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、お譲り合つてのご参加をお願い申し上げます。

※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。