

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 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				
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	45min fight 12:15~13:00 Kaya	
13:00						
13:30		30min CORE 13:20~13:50 Kaya	20min はじめてのVIPR 13:40~14:00 Kisho	40min らくっと教室(有料スクール) 13:50~14:30	30min CORE 13:15~13:45 Shige	60min ACTIVE 13:15~14:15 AMANO
14:00 50min ZUMBA gold 14:00~14:50 Mio	20min カラダすっきり 13:50~14:10 Yuki	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 Miku			30min ポテシエイプ 14:40~15:10 SHO		
15:00 45min 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	60min CENTERGY 15:10~16:10 Miho	60min ACTIVE 15:20~16:20 AMANO	45min BLAST 15:15~16:00 Mio	60min CENTERGY 15:20~16:20 Miho
15:30						
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 Yuki	30min CORE 18:45~19:15 Kaya	60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	30min VIPR 18:40~19:10 SHO	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※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。</p> <p>■各レッスン定員数</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>15名 カラダすっきり</li> <li><input type="checkbox"/>20名 ViPR WorkOut / Group Active</li> <li><input type="checkbox"/>25名 Group Core / Group Blast</li> <li><input type="checkbox"/>30名 Group Power / Group Centergy / ステップ系 / ヨガ・ピラティス</li> <li><input type="checkbox"/>35名 Group Fight / Group Groove</li> <li>ZUMBA / ZUMBA gold / エアロ / パンチングシェイプ</li> </ul> </div>	
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 ナチュラルフロー ヨガ 20:15~21:15 Maya	営業終了20:00	
20:30		45min fight 20:35~21:20 Daiki or Sumi				
21:00 30min CORE 20:50~21:20 Shige					<p>★★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★★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 使用ツールはご自身の分のみご用意ください。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 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。</li> <li>* 各レッスン、迷惑となる行為はご遠慮ください。</li> <li>* スペースなど、お譲り合ってください。</li> </ul> <p>※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。</p>	
21:30						
22:00		営業終了 22:00				