

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		ZUMBA fitness 60分クラスへ拡大 (~12:45 へ変更)				
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 fight 11:10~12:10 Kaya	60min ACTIVE 11:10~12:10 AMANO				60min POWER 11:00~12:00 Kaya
11:30						30min VIPR 11:00~11:30 Shige
12:00			60min ZUMBA fitness 11:45~12:45 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	
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		45min fight 12:15~13:00 Kaya
13:00					60min かんたんヨガ 12:40~13:40 藤森	
13:30			30min CORE 13:20~13:50 Shige	20min はじめてのVIPR 13:40~14:00 Kisho		30min CORE 13:15~13:45 Shige
14:00	50min ZUMBA gold 14:00~14:50 Mio	20min カラダすっきり 13:50~14:10 Yuki	45min fight 14:00~14:45 KenGo	50min かんたんエアロ 14:10~15:00 Mio	40min らくっと教室(有料スクール) 13:50~14:30	60min groove 14:00~15:00 Shige
14:30		45min POWER 14:20~15:05 Miku				60min fight 14:00~15:00 Daiki or Sumi
15:00	45min BLAST 15:05~15:50 Mio		60min やさしいヨガ 15:00~16:00 藤森		30min ポテイシェイプ 14:40~15:10 KenGo	
15:30		60min groove 15:15~16:15 Miho		60min CENTERGY 15:10~16:10 Miho	60min ACTIVE 15:20~16:20 Kisho	45min BLAST 15:15~16:00 Mio
16:00						60min CENTERGY 15:10~16:10 Miho
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30		60min CENTERGY 開始時刻 5分繰り上げ (20:05~ へ変更)				
19:00	45min BLAST 19:10~19:55 Kaya	60min POWER 19:10~20:10 Yuki	30min CORE 18:50~19:20 Kaya		30min VIPR 18:40~19:10 Shige	
19:30			30min BLAST 19:35~20:05 Kaya	60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	45min fight 19:20~20:05 Daiki or Sumi	
20:00	60min CENTERGY 20:05~21:05 AMANO	60min fight 20:20~21:20 KenGo	60min groove 20:15~21:15 Miho		60min ナチュラルフロー ヨガ 20:15~21:15 Maya	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00	営業終了 22:00					

ポテイシェイプ
担当者変更
(KenGo へ変更)

ACTIVE
担当者変更
(Kisho へ変更)

※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

★★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…★★

- * 途中参加(入場)について…
- * 開始時刻以降は、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。
- * 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。
- * 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。