

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 営業開始 10:00	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:30	60min GROUP ACTIVE 10:30~11:30 Nobu	20min のってみよう！トランポリン 10:30~10:50 Mio	45min GROUP POWER 10:30~11:15 Miku	60min GROUP CENTERGY 10:30~11:30 Miho		60min GROUP POWER 11:00~12:00 Miku
11:00		45min GROUP BLAST 11:00~11:45 Mio				
11:30	45min GROUP groove 11:40~12:25 Miho	30min GROUP CORE 11:55~12:25 Yumi	45min GROUP fight 11:25~12:10 Miho	45min ステップ初級 11:40~12:25 Yumi		
12:00						
12:30	30min やさしいピラティス 12:35~13:05 Miku				13:00まで バレエ教室	
13:00		30min GROUP POWER 13:30~14:00 Shige	30min アンジージャンプ 13:30~14:00 Yumi	20min のってみよう！トランポリン 13:30~13:50 Yumi	30min GROUP CORE 13:45~14:15 Shige	
13:30						
14:00	50min ZUMBA fitness 14:00~14:50 Mio	45min GROUP groove 14:10~14:55 Miku	45min らくっとエアロ 14:10~14:55 Mio	60min GROUP ACTIVE 14:05~15:05 Yumi	30min アンジージャンプ 14:25~14:55 Nobu	60min GROUP fight 14:00~15:00 Daiki
14:30						
15:00	45min GROUP CENTERGY 15:00~15:45 Miho	60min 姿勢改善ピラティス (FRP) 15:05~16:05 Yuka	60min やさしいヨガ 15:05~16:05 藤森	30min GROUP fight 15:15~15:45 Daiki	60min GROUP BLAST 15:05~16:05 Mio	60min GROUP CENTERGY 15:10~16:10 AMANO
15:30						
16:00						
16:30					16:30より バレエ教室	
17:00						
17:30						
18:00	18:20まで バレエ教室	18:45まで ダンス教室	18:45まで ダンス教室	18:00まで 空手教室		
18:30						
19:00				20min FRP かんたんピラティス 18:40~19:00 Miku		
19:30	45min GROUP BLAST 19:10~19:55 Shige	30min アンジージャンプ 19:10~19:40 Mio	60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	60min GROUP POWER 19:10~20:10 Hikaru		
20:00						
20:30	45min GROUP fight 20:05~20:50 Miku	60min GROUP ACTIVE 19:50~20:50 Nobu	60min GROUP CENTERGY 20:20~21:20 AMANO	60min リセットヨガ (整えるヨガ) 20:20~21:20 藤森		
21:00						
21:30						
22:00						

休館日

このマークは
初めてでも
安心なクラスです

各レッスン定員数

- 19名 UNGjump / のってみようトランポリン
- 25名 Group Core / Group Blast / Group Active
- 30名 Group Power / Group Centergy
ステップ初級 / ヨガピラティス
- 35名 Group Fight / Group Groove / ZUMBA / エアロ

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★★

- *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。
- *途中退場(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、迷途となる行動はご遠慮ください。
- *スペースなど、お振り合ってください。

※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。

営業終了 22:00