

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	45min GROUP groove 10:30~11:15 Miho	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 Hikaru	60min GROUP CENTERGY 10:30~11:30 Miho		60min GROUP POWER 11:00~12:00 Hikaru
11:00		45min GROUP ACTIVE 11:00~11:45 Nobu				
11:30	45min GROUP BLAST 11:25~12:10 Mio	30min CORE 11:55~12:25 Yumi	45min GROUP fight 11:25~12:10 Daiki	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 12:20~12:50 Miku				13:00まで ダンス教室	
13:00						
13:30		30min GROUP POWER 13:30~14:00 Miku	30min UNGjump 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	45min GROUP groove 13:30~14:15 Miho	60min GROUP fight 14:00~15:00 Miku
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 UNGjump アンジージャンプ 14:25~14:55 Nobu	
14:30						
15:00						
15:30	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 歌謡曲ダンスクラス 15:15~15:45 Mio	60min GROUP ACTIVE 15:05~16:05 Nobu	60min GROUP CENTERGY 15:10~16:10 Daiki
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	このマークは 初めてでも					
19:00						
19:30	60min GROUP POWER 19:10~20:10 Miku	30min UNGjump アンジージャンプ 19:10~19:40 Mio	60min ZUMBA fitness 19:10~20:10 斎藤	60min GROUP fight 19:10~20:10 Daiki		
20:00		45min GROUP BLAST 19:50~20:35 Mio				
20:30	60min GROUP CENTERGY 20:20~21:20 Daiki	30min 歪みリセットストレッチ 20:45~21:15 Miku	60min GROUP ACTIVE 20:20~21:20 Nobu	60min リセットヨガ (整えるヨガ) 20:20~21:20 藤森		
21:00						
21:30						
22:00			営業終了 22:00			

休館日



このマークは
初めてでも

■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 / ステップ初級
- 30名 Group Power / Group Centergy
ヨガ / ピラティス
- 35名 Group Fight / Group Groove / ZUMBA / I

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のみをご用意ください。
 *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、お振り合っごの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。