

時間	月			火			水			金			土			日		
	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM	ACTIVE	SENSE	GYM
9:30																		
10:00	9:50-10:50 MEGADANZ EMI 要バスタオル	9:50-10:50 健康体操 田島 定員8名↓ お尻シェイブ		9:45-10:30 FIGHTDOエレメント (15)+30 藤田	9:45-10:30 機能改善ストレッチ 伊藤		9:50-10:35 エンジョイエアロ 吉峯	9:45-10:45 Yoga アドバンス Aya	10:00~10:20 バランスデスク	9:50-10:35 エアロロー 井下	9:50-10:35 OXIGENO 楯							
10:30																		
11:00																		
11:30	11:05-11:50 エンジョイエアロ 田島	11:10-12:10 【HOT】Yoga デトックス Aya		10:50-11:50 POWER エレメント (15)+45 藤田	10:45-11:45 Yoga ビギナー 蛭川		11:00-11:45 ボディバランス 及川	11:00-11:45 LB Yoga 蛭川		10:50-11:50 FIGHTDO 楯	11:00-11:45 ピラティス ナギサ	10:50~11:10 姿勢改善	10:30-11:15 エアロファットバーン HIRO	10:15-11:15 Yoga ビギナー 関谷		10:30-11:15 エアロロー 穂積	10:20-11:20 ピラティス 小原	
12:00																		
12:30	12:25-13:10 STEPロー Aya	12:25-13:10 LBリラックス 小川		12:05-13:05 フラダンス 笹倉	12:00-12:45 リンバストretch 蛭川		12:00-13:00 フリーダンス ビギナー KIKKO!	12:05-12:50 バレトン HIRO		12:05-12:50 エンジョイエアロ ナギサ	12:00-12:30 Yoga ビギナー 千夏		11:30-12:15 MEGADANZ HIRO	11:30-12:30 ピラティス 関谷		11:35-12:20 エンジョイSTEP 穂積	11:35-12:20 【HOT】ボディ メンテナンス 小原	
13:00																		
13:30	13:30-14:30 太極拳 梨風	13:30-14:30 Yoga アドバンス SATOMI		13:20-14:05 LBbella 有馬	13:10-14:10 Yoga ビギナー Kazu		13:15-14:00 STEPロー 田中	13:10-14:10 Yoga ビギナー Kazu		13:10-14:10 DANCE/DANCE!! DANCE!! Emi	12:45-13:45 【HOT】Yoga デトックス 千夏		12:50-13:35 バレトン Haruka	12:45-13:30 LBコンディショニング 鈴木		12:40-13:40 ボディアタック 小野寺	12:50-13:50 Yoga ビギナー	
14:00																		
14:30																		
15:00	14:45-15:15 ZUMBA GOLD Akemi			14:20-15:05 エンジョイエアロ 藤牧	14:30-15:00 初めてJAZZ DANCE CHIKA		14:15-15:00 AERO FAN YAYOI	14:25-15:10 機能改善ストレッチ 杉山		14:25-14:55 ボディアタック 杉山	14:15-15:00 Yoga ビギナー 蛭川		13:50-14:50 FIGHTDO 杉山	13:50-14:50 【HOT】Yoga デトックス Haruka		14:10-14:55 ZUMBA NANA	14:10-14:55 LB交替わりレッスン	
15:30	15:20-15:50 ZUMBA Akemi	15:20-16:05 機能改善ストレッチ 杉山		15:15-16:15 JAZZ DANCE CHIKA			15:15-16:00 タイチー YAYOI			15:10-15:40 FIGHTDO 杉山	15:20-16:05 LBリラックス 有馬		15:05-16:05 ダンスエアロ 田中	15:05-16:05 ルーシーダットン ナギサ		15:15-16:15 POWERエレメント (15)+45 藤田	15:15-16:15 ボディバランス 及川	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:20-20:05 エアロロー Mie	19:15-20:00 ピラティス 松田		18:40-19:25 ボディコンバット 小野寺			19:30-20:30 バレトン Haruka			19:25-19:55 ボディアタック 杉山	19:05-19:50 ピラティス 嶋田		19:20-20:05 ZUMBA 桜井	19:10-20:10 【HOT】Yoga デトックス しのぶ		19:00-20:00 ボディコンバット 小野寺		
20:00																		
20:30	20:25-20:55 ボディコンバット 小野寺	20:15-21:00 LB Yoga 及川		19:50-20:50 POWER Ken			20:10-20:55 STEPロー キャロライン			20:05-21:05 OXIGENO 嶋田		20:20-21:05 MEGADANZ EMI	20:30-21:00 LBコンディショニング 塩山					
21:00																		
21:30	21:10-21:40 ボディアタック 小野寺	21:15-22:00 ボディバランス 及川		21:05-22:05 FIGHTDO Ken	20:45-21:45 【HOT】Yoga デトックス Haruka		21:10-22:10 AERO FAN 栗林	21:20-22:05 ルーシーダットン キャロライン		21:20-22:05 X-55 有馬	21:15-22:15 Yoga アドバンス Ryoko							
22:00																		
22:30																		
23:00																		

担当IRは交替
わりとなります。
スタジオ前の
POP・HPにてご
確認ください。

【お願い】レッスン開始5分以降の入退場はご遠慮下さい。レッスン終了後、スタジオリセット作業を行います。一度スタジオから退出願います。
 皆様が気持ちよく施設をご利用頂ける様、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
 ●スケジュールは変更・代行になることがあります。予めご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認下さい。
 ●祝日レッスンは通常レッスンと異なる場合がございます。館内掲示、HPにてご確認をお願い致します。