

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	アリーナ	スタジオA	スタジオB	アリーナ
10:00	55 9:45~10:15 ストレッチ30 小山 貴史			津山 陽子 9:45~10:25 らくらくヨガ 40	10:00~10:45 すこやかヨガ 45 塩谷 陽向恵					9:45~10:30 すこやか ヨガ 45 萩沼 明美	9:50~10:40 ローインパクト 50 小山 貴史		24 9:50~10:35 ルーシーダットン 45 古川 慧子	9:50~10:20 ストレッチ30 浦上 まゆみ			10:00~10:30 ストレッチ 30 キャスト	
10:30	10:10~11:10 クラシック ヨガ ベーシック 60 山田 多佳子	10:25~11:05 らくらくヨガ 40 小山 貴史		10:35~11:25 ローインパクト 50 津山 陽子	10:55~11:55 ルーシー スタイルヨガ 60 塩谷 陽向恵		10:00~11:15 太極拳 75 河原 佳久	10:15~11:05 ハイ&ロー 50 小林 亜紀恵		10:40~11:20 らくらくヨガ 40 萩沼 明美	11:00~11:40 ステップ 40 小山 貴史		24 10:45~11:25 ハードルピクス+ 40 古川 慧子	10:30~11:10 らくらくヨガ 40 浦上 まゆみ	スクール	10:45~11:35 ステップ 50 稲村 ひとみ	10:45~11:25 らくらくヨガ 40 守屋 あやか	
11:00																		
11:30																		
12:00	11:25~12:25 シェイプビート 60 古川 慧子	11:20~12:20 フラダンス 60 福本 敦子		11:45~12:45 健美操 60 志田 香織	12:10~12:55 西野 久美子		11:30~12:30 オリジナル ステップ 60 土方 園子	11:20~12:00 らくらくヨガ 40 小林 亜紀恵		11:35~12:35 氣功 60 吉野 佳子	11:55~12:35 らくらくヨガ 40 久嶋 江里子		40 11:40~12:25 GROUP KICK 鈴木 信二郎	11:25~12:25 ハイレ60 KAKO	スクール	11:50~12:40 ハイ&ロー 50 稲村 ひとみ	11:40~12:40 クラシック ヨガ ベーシック 60 塩谷 陽向恵	
12:30	35 12:40~13:20 ステップ 40 古川 慧子	12:35~13:35 太極拳 60 弘澤 成美	スクール															
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

倶楽部100登録生の方のみ

倶楽部100登録生の方のみ

※ の印のクラスは初心者の方でも安心してご参加頂けます。
 ※ 整理券 マークは整理券が必要なクラスです。レッスン当日1時間前からマシンカウンターにて受付となります。
 ※ 予約制 マークは予約の必要なクラスです。レッスンの始まる2週間前からお予約できます。又、重複予約はご遠慮下さい。
 ※ スクール マークは有料スクールです。
 ※ ボディジャングル時はストライプマシンをご利用頂けませんので、予めご了承下さい。
 ※ ビートバイク時は背もたれ付バイクはご利用頂けませんので、予めご了承下さい。又重複のご予約はご遠慮頂くようお願い申し上げます。
 ※ 毎月インストラクターの都合によりスケジュールが変更となる場合もございます。4月、10月はスケジュールの改正期となっておりますので予めご了承下さい。