

9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	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	
スタジオ	アンチエイジングヨガ 神田 9:50~10:50	コア・ストレッチ体操 あだち 11:10~12:10	ひまめ ボディ 12:55~ 13:25	ストレッチ	ダンスエイブ あだち 14:00~15:00	ひまめ ボディ 15:00 ~15:30	ストレッチ	キッズダンス MAYU 17:00~18:00	サーキット トレーニング 18:45~ 19:15	コア・エイジング あだち 19:30~20:20													
月	控室																						

休館日

火	スタジオ	かんたんエアロ 今西 10:15~11:05	ゆがみリセット 神田 11:20~12:20	ヨガ 榎本 12:45~13:45	ハワイアンフラ 岡本 14:00~15:00																		
水	スタジオ	コア・ストレッチ体操 あだち 10:00~11:00	リラククスヨガ 大久保 11:15~12:15	ゆがみリセット 神田 12:30~13:30	バレトン ソールシンセシス 内藤 13:50~14:40	ひまめ ボディ 15:00 ~15:30	ストレッチ																
木	スタジオ	コア・ストレッチ体操 あだち 10:00~11:00	アンチエイジングエアロ あだち 11:15~12:15	いきいき椅子ヨガ 辻 13:00~13:45																			
金	スタジオ	ヨガ さやま 10:00~11:00	かんたんエアロ 仙賀 11:15~12:05																				
土	スタジオ	ピラティス 岩浪 9:40~10:30	はじめてエアロ あだち 11:10~12:00	ピラティス 和田野 13:00~13:50	ZUMBA 和田野 14:05~14:50	ゆがみリセット ピラティス 神田 15:00~16:00	キッズダンス HAYATO 17:00~18:00	リンパピラティス 井上 19:00~19:50	脂肪燃焼ボクシング 鈴木 19:00~19:45	ZUMBA 舛田 20:00~20:45	引締めエアロ 芝田 19:50~20:40												
日	スタジオ	コンディショニング ポール あだち 10:00~10:50																					
日	スタジオ																						
日	スタジオ																						
日	スタジオ																						

月	スタジオ																						
火	スタジオ																						
水	スタジオ																						
木	スタジオ																						
金	スタジオ																						
土	スタジオ																						
日	スタジオ																						
日	スタジオ																						
日	スタジオ																						

月	スタジオ																						
火	スタジオ																						
水	スタジオ																						
木	スタジオ																						
金	スタジオ																						
土	スタジオ																						
日	スタジオ																						
日	スタジオ																						
日	スタジオ																						

月	スタジオ																						
火	スタジオ																						
水	スタジオ																						
木	スタジオ																						
金	スタジオ																						
土	スタジオ																						
日	スタジオ																						
日	スタジオ																						
日	スタジオ																						

スタッフレッスン ○月曜 ストレッチ 12:55~13:45 ひまめボディ 15:00~15:30
 ○木曜 ストレッチ 13:25~13:45 ○木曜 ストレッチ 15:35~15:50