

月		火		水		木		金		土		日	
Aスタジオ													
				ケガ・体調不良を除いて、途中退出はできません									
				👉はじめてな方でも大丈夫				😊👉ゆっくりカラダを動かしたい方					
9:30～10:15 ボディバランス 45 北原😊		9:30～10:15 かんたんエアロ 逢坂		9:30～10:15 脂肪燃焼エアロ 藤澤		9:30～10:30 モーニングヨガ MANA😊		9:30～10:15 かんたんエアロ 草薙👉		9:30～10:15 ズンバゴールド YUKI👉		10:00～11:00 やさしいヨガ 逢坂😊	
10:30～11:15 RITMOS MISSY		10:30～11:15 からだコンディショニング 逢坂👉		10:30～11:15 かんたんSTEP 藤澤		10:45～11:30 RITMOS MISSY		10:30～11:15 ボディバランス 45 須原😊		10:30～11:15 オリジナルエアロ 塩田			
11:30～12:15 ZUMBA 野村😊		11:30～12:15 ボディバランス 須原😊		11:30～12:15 ZUMBA 佐藤		11:45～12:30 ボディジャム 45 MISSY		11:30～ テック👉 11:45～12:15 小林		11:30～12:15 LES MILLS TONE 杉本		NEW👉 11:15～11:45 ZUMBA AIKO	
12:30～13:15 ダンスエアロ 野村		12:30～13:15 LES MILLS TONE 須原👉		12:30～13:15 ラテコン 佐藤👉		12:45～13:30 MEGA DANZ YUKI		12:30～13:15 ボディアタック45 小林		12:30～13:15 ボディパンプ 45 富家		12:15～13:00 ボディコンバット45 川岡	
13:30～14:15 楽しいフラ 久保田😊		13:30～14:15 ボディコンバット 45 山本👉		13:30～14:15 かんたんエアロ 草薙👉		13:45～14:30 ズンバゴールド YUKI👉		13:45～14:30 ZUMBA 竹内		13:30～14:15 ZUMBA 佐藤		13:30～14:15 リラクゼーションストレッチ 山家	
14:30～15:30 セルフコンディショニングwithヨガボール Ai😊		14:45～15:30 リフレッシュヨガ 唐渡😊		14:45～15:30 からだコンディショニング 藤澤😊		14:45～15:15 YUKI 太極舞(タイチーダンス)👉		14:45～15:45 リフレッシュヨガ Ai😊		14:30～15:15 k-popダンス MISSY			
卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00		17:00～18:30 こども新極真空手教室 三嶋		卓球 16:00～18:00		卓球 16:00～18:00	
19:00～19:45 RITMOS MISSY		19:00～19:45 LES MILLS PILATES 杉本		19:00～19:45 LES MILLS TONE 須原		19:00～19:45 ボディバランス 45 YUKI😊		19:00～19:45 ZUMBA 佐藤😊		19:00～ テック 19:15～20:00 LES MILLS PILATES 杉本		18:45～19:15 小林 ボディパンプ 30👉	
20:00～20:45 ボディジャム 45 MISSY		20:00～20:45 ZUMBA Kaoru		NEW👉 20:00～20:45 ボディアタック45 富家		20:00～20:45 ボディコンバット45 川岡		20:00～21:00 ボディバランス 須原😊		20:15～ テック 20:30～21:00 川岡 LES MILLS GRIT		定員35名 19:30～20:30 ボディアタック 小林	
21:00～21:45 ボディコンバット 45 山本		21:00～22:00 ボディステップ Kaoru		21:00～22:00 ボディパンプ 富家		21:00～21:45 LES MILLS TONE 杉本		21:15～22:15 ボディコンバット 山田		定員35名			
		定員35名		定員35名									
23:00スタッフ常駐時間終了													
お風呂のご利用は、朝9時～23時です。 23時以降はご利用いただけません。 更衣室に関しましては、24時間ご利用いただけます。 ※ジムLITE会員様はご利用いただけません。						スタジオレッスンルールについて ①ツール使用のレッスンは定員35名です。 ②レッスン開始30分前より整列が可能です。 ③スタジオ前の整列枠はお荷物(バッグやシューズ)での場所取りは出来ません。							