, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,								
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								ダンス系
10:15 10:30	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:30		LesMills
10:45	ベリーダンス	LesMills		ヨガ	ディスコ	LESMILLS		
11:00	千葉	BODYCOMBAT	<u>OXIGENO</u>	綾野	ワールド	CONVINC	11:00~12:00	DOD IUCIII
11:15 11:30	<u> </u>	新銀 [11:30~12:15	知春 1:30~ 2: 5	1女王)	畑山 11:30~ 2:30	木村	リトモス 🏸	MEGADANZ
11:45	11:45~12:45			11:45~12:45		11:45~12:45	- 5	Olia-Da
12:00	呼吸法ヨガ	<u>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</u>	<u> </u>		LesMILLS BODYCOMBAT		土岐 一臣	SVMBA
12:15 12:30	越後	12:30~13:30	知春 12:30~13:15	RADICAL FITNESS	山本	BAILABAILA	12:15~13:15	LesMills
12:45		LesMills	12:30 ~13:13 ヨガ 戎	東野 祐美子	12:45~13:30	木村	MEGADANIZ	DANCE
13:00	13:00~13:45	PO DVIA	戎	13:00~14:00	LesMills	13:00~14:00	土岐 一臣	BAILABAILA
13:15 13:30	MEGADANZ	新銀	13:30~14:15	フローヨガ	JOY STAFF	呼吸法ヨガ	13:30~14:15	DAILADAILA
13:45	東野 祐美子	13:45~14:45	ノリノリエアロ	NAOMI	13:45~14:45	越後		
14:00 14:15	14:00~15:00	ピラティス	月岡	14:15~15:15	ヨガ	14:15 - 15:00	FIGHT DO 土岐 一臣	
14:15	リトモス 👭	西舘	14:30~15:30	14:15~15:15	NAOMI	14:15~15:00 ステップ45	14:30~15:30	格闘技系
14:45			ョガ	BAILABAILA		月岡	スローヨガ	LesMills
15:00	東野 祐美子	15:00~16:00	カース	月岡	15:00~15:45	15:15-16:00	チカコ	BODYCOMBAT
15:15 15:30	コンディショニング	ハワイフラ		万啊	エアロビクス NAOMI	15:15~16:00 らくらくエアロ 月岡	,,,,	FIGHTDO
15:45		増田	15:45~16:30	Lest A state		月岡		
16:00 16:15	岡田 バスタオルをご用意ください		SVMBA	<u>火曜・金曜の</u>				ヨガ系
16:30			畑山	レッスン前整列が				
16:45				詳細はスタジオ前掲	示板をご覧ください。			OXIGENO
17:00 17:15		=# 1	/1=#/1 1	* 1			17:15~18:00	BODYBALANCE
17:30	祝日はここから下が休		休講はフロント前・スタシ	/才削でご傩認くたさい	.		LesMills	
17:45 18:00	18:00~19:00	17:45~18:45	18:00~18:45			10.00 10.45	BODYCOMBAT 山本	PILATES
18:15	リラックスヨガ	やさしい体ヨガ	ステップ45	18:15~19:00	Coming Soon	18:00~18:45	18:15~19:00	FILAI E3
18:30	KUDO)	チカコ		ョガ 戎		PILATES	CORE	全身・体幹トレ系
18:45 19:00		10:00 - 20:00	月岡	—————————————————————————————————————	10.00 - 20.00	山本	山本	LesMills
19:15 19:30	19:15~20:15	19:00~20:00	LESMILLS	19:15~20:00	19:00~20:00 リトモス 🌃	19:00~19:45	山 华	BODYPUMP
19:30 19:45	LesMills	リトモス %	BODYPUMP	ZVMBA*	7 FEX ***	<u>tone</u> 山本		CORE
20:00	BODYJAM	土岐 一臣	楓 20:00~20:45 LESMILLS	戎	土岐 一臣	ш本 20:00~21:00		LesMills
20:15	楓	20:15~21:15	DANCE	20:15~20:50	20:15~21:15	LesMills		Shapes /
20:30 20:45	20:30~21:00		LINCE	Shapes GRIT	MEGADANIZ	BODYCOMBAT		
21:00	JOY STAFF	FIGHTED	21:00~22:00	陽菜内村	RADICAL FITNESS	山本		全身・有酸素系
21:15	21:15~22:00 LESMILLS	土岐 一臣	LESMILLS	21:15~22:00	土岐 一臣		15~20:50の枠は	LESMILLS DODVATTACK
21:30 21:45	RODYPIIMP		BODYATTACK	BAILABAILA	21:30~22:00		がShapes	BODYATTACK
22:00	中花		内村	月岡 BODYATTACK			=	tone
22:15 22:30					JOY STAFF		日がGRIT	LesMills
22:30						となります。ご確認	お願いいたします。	GRIT