

10月 プログラムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	ホットスタジオ	J+	スタジオ	ホットスタジオ	J+	スタジオ	ホットスタジオ	J+	スタジオ	ホットスタジオ	J+	スタジオ	ホットスタジオ	J+	スタジオ	ホットスタジオ	J+	スタジオ	ホットスタジオ	J+	
8:00																						
9:00		9:00~10:00 フリースペース ※定員20名			9:00~10:00 フリースペース ※定員20名			9:15~9:45 ストレッチボール 古河原 ※定員20名														
10:00	10:00~10:45 からだパー 内山 ※定員30名		10:15~10:45 sprint 古河原 ※定員14名	10:15~11:00 ZUMBA 木田 ※定員50名	HOT 10:15~11:00 THE TRIP 高橋 ※定員14名	10:15~11:00 はじめてエアロ MIHO ※定員50名	10:15~11:00 ベーシックヨガ MIZUHO ※定員20名	10:15~11:00 THE TRIP 古河原 ※定員14名	10:00~10:45 ダンスエアロ 木田 ※定員50名	10:00~10:45 ゆっくり体操 MIZUHO ※定員20名	10:00~10:45 THE TRIP 永谷 ※定員14名	10:15~11:00 SH'BAM MIHO ※定員50名	10:00~11:00 ピラティス JUNKO ※定員20名	10:15~11:00 THE TRIP 古河原 ※定員14名				10:00~10:45 THE TRIP 古河原 ※定員14名	10:00~10:45 BODYCOMBAT 西山 ※定員50名	10:15~11:00 健康体操 合田 ※定員20名	10:15~11:00 THE TRIP 外崎 ※定員14名	
11:00	11:15~12:00 ヨガ 内山 ※定員35名		11:15~12:00 THE TRIP 永谷 ※定員14名	11:30~12:15 tone 高橋 ※定員35名	HOT 11:15~12:00 ピラティスヨガ 木田 ※定員20名	11:30~12:15 RPM 榎山 ※定員14名	11:30~12:15 ZUMBA MIHO ※定員50名	11:30~12:15 ヨガ MIZUHO ※定員20名	11:30~12:15 RPM 高橋 ※定員14名	11:15~12:15 ヨガ 櫻井 ※定員35名	HOT 11:15~11:45 裸足でラテン 木田 ※定員20名	11:15~12:00 RPM 榎山 ※定員14名	11:30~12:15 BODYSTEP MIHO ※定員35名	11:30~12:15 らくらくエアロ JUNKO ※定員20名	11:30~12:00 sprint 渡邊 ※定員14名	11:00~11:45 オキシジェン 小松 ※定員35名	HOT 11:15~11:45 筋膜リリース 古河原 ※定員20名	11:15~11:45 sprint 外崎 ※定員14名	11:15~12:15 BODYPUMP 榎山 ※定員35名	11:30~12:15 かんたんエアロ 合田 ※定員20名	11:30~12:00 sprint 外崎 ※定員14名	
12:00																						
13:00	12:30~13:15 週変わり Lesmills ※定員35名		12:30~13:00 RPM ※定員14名	12:45~13:30 BODY COMBAT 榎山 ※定員50名	12:30~13:15 からだパー 木田 ※定員20名		12:45~13:30 BODYSTEP MIHO ※定員35名	12:45~13:30 ハワイアンフラ ヤジマフアレ ※定員20名	12:45~13:15 sprint ※定員14名	12:45~13:30 BODYPUMP 米谷 ※定員35名	HOT 12:30~13:15 リフレッシュヨガ 櫻井 ※定員20名	12:30~13:15 クラブウェアチャル VIRTUAL ※定員14名	12:45~13:30 BODYATTACK 渡邊 ※定員50名	12:45~13:30 ヨガ JUNKO ※定員20名				12:15~13:00 BODYCOMBAT 小松 ※定員50名	HOT 12:15~13:00 コアファンクショナルヨガ 古河原 ※定員20名	12:15~13:00 RPM ※定員14名	12:45~13:45 BODYATTACK 村岡 ※定員50名	12:30~13:15 RPM 榎山 ※定員14名
14:00		1・3週目: BODYBLANCE 2・4週目: BODYPUMP						14:00~14:45 メガダンス45 木田 ※定員50名														
15:00																						
16:00				子供教室 15:55~16:55 HIPHOP教室 MASA																子供教室 15:45~16:45 体操教室 スタッフ		
17:00	子供教室 16:45~17:45 ダンス教室 杏理那			17:00~18:00 HIPHOP教室 MASA																		
18:00		HOT 18:00~18:45 ヨガ I MIZUHO ※定員20名																				
19:00																						
20:00	19:15~20:00 tone 西山 ※定員35名	HOT 19:15~20:00 ヨガ II MIZUHO ※定員20名	19:15~19:45 sprint 高橋 ※定員14名	19:15~20:00 HIPHOP MASA ※定員50名		19:15~20:00 THE TRIP 渡邊 ※定員14名	19:15~19:45 BODY PUMP 榎山 ※定員35名	19:15~20:00 ヨガ MIZUHO ※定員20名	19:15~19:45 RPM 渡邊 ※定員14名	19:15~20:00 BODY JAM 反橋 ※定員50名		19:15~20:00 THE TRIP 外崎 ※定員14名	19:00~20:00 オキシジェン 麻田 ※定員35名	HOT 19:15~20:00 ヨガ MIZUHO ※定員20名	19:15~20:00 THE TRIP 外崎 ※定員14名	19:15~20:00 BODY ATTACK 村岡 ※定員50名	19:15~20:00 クラシックバレエ初級 松島 ※定員20名	19:15~20:00 THE TRIP 米谷 ※定員14名				
21:00	20:30~21:30 BODY COMBAT 西山 ※定員50名	HOT 20:30~21:15 ストレッチボール MIZUHO ※定員20名	20:15~21:00 THE TRIP 高橋 ※定員14名	20:30~21:15 BODY PUMP 渡邊 ※定員35名		20:15~21:00 ダンスエアロ 木田 ※定員50名			20:15~21:00 THE TRIP 渡邊 ※定員14名	20:30~21:30 BODYATTACK 渡邊 ※定員50名	20:30~21:15 RITMOS 反橋 ※定員20名	20:30~21:00 sprint 外崎 ※定員14名	20:30~21:15 メガダンス45 麻田 ※定員50名	HOT 20:30~21:15 リラククスヨガ MIZUHO ※定員20名	20:30~21:00 sprint 外崎 ※定員14名	20:30~21:30 BODY PUMP 米谷 ※定員35名	20:30~21:15 クラシックバレエ中級 松島 ※定員20名					
22:00																						

- ・レッスン開始30分前よりフロントにて番号札を配布致しますので、番号札をお取りのうえお待ちください。
- ・レッスン開始時間が近づきましたら、担当インストラクターがお声がけ致しますので、番号順にスタジオにお入りください。
(HOTレッスン・バイクレッスンに関しましては、発券機での発券をお願い致します。)