

スタジオ	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名				9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名		9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名							
11:00	10:15~11:00 週替わりレッスン ★ たいこ	《1日・15日・29日》 ヨガ 《8日・22日》 貯筋体操	10:15~11:00 ズンバ ★ 木田		10:15~11:00 週替わりレッスン ★ MIHO	《17日》 はじめてエアロ 《10日・24日》 ズンバ	10:15~11:00 ゆっくり体操 MIZUHO		10:15~11:00 LES MILLS 定員:45名 レズミルズダンス MIHO	《19日》 休講				
12:00	11:20~11:50 筋膜リリース 古河原	《22日》 ストレッチ 佐藤 定員:45名	11:20~12:05 ボディコンバット ★ 村岡(直)	11:15~12:00 からだバー 木田	11:20~12:05 ボディステップ ★ MIHO	《3日》 筋膜リリース (テニスボール) 古河原	11:20~12:05 ヨガ MIZUHO		11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO	11:15~12:00 ボディステップ MIHO	11:00~11:45 オキシジェノ 小松	《20日》 ヨガ MIZUHO	11:00~11:45 LesMILLS 定員:45名 ボディランパ 村岡(大)	
13:00	12:10~12:55 コアファンクショナルヨガ 古河原	《22日》 12:10~12:40 コアトレーニング 佐藤	12:25~13:10 RPM 村岡(直)		12:35~13:20 メガダンス ★ 木田	12:20~13:05 アロマリラックスヨガ 【ホット】 MIZUHO	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田 CHANGE		12:25~13:10 LesMILLS 定員:45名 ボディランパ 村岡(大)	12:20~13:05 セルフ整体 たいこ CHANGE	12:05~12:50 LesMILLS 定員:45名 ボディコンバット ★ 小松	12:15~13:00 定員:20名 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 古河原	12:15~13:00 LesMILLS 定員:45名 ボディアタック 村岡(大)	
14:00											13:10~13:55 RPM 寺島 CHANGE	《8日》 休講	13:20~14:05 LesMILLS 定員:45名 ボディステップ 寺島	
15:00	《29日》 祝日の為 夜の通常レッスン休講								《12日》 スタッフ不在日の為 レッスン休講					
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15~20:00 週替わりレッスン ★ 小松	《1日・15日》 ボディコンバット 《8日・22日》 ZUMBA	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:00 パワーヨガ【ホット】 MIZUHO	19:00~19:45 ヨガ MIZUHO		19:00~20:00 LesMILLS 定員:45名 ボディアタック 及川		CHANGE 定員:45名 19:15~20:00 ZUMBA ★ 木田		19:30~20:15 アロマリラックスヨガ 【ホット】 MIZUHO CHANGE			
20:00	20:20~21:20 LesMILLS 定員:45名 ボディジャム ★ 小松		20:45~21:30 LesMILLS 定員:45名 ボディアタック ★ 寺島		20:05~20:50 ダンスエアロ 木田	20:00~20:45 定員:20名 ヨガ【ホット】 MIZUHO	20:15~21:25 LesMILLS 定員:45名 ボディランパ ★ 村岡(大)	20:15~21:25 BODY ATTACK SCHOOL 村岡(直)	20:20~21:05 LesMILLS 定員:45名 ボディコンバット ★ 村岡(直)					
21:00					21:10~21:55 LesMILLS 定員:45名 GRIT テック&30 及川		21:35~22:20 LesMILLS 定員:13名 RPM 村岡(直)	《11日》 休講	21:25~21:55 LesMILLS 定員:45名 GRIT 村岡(直)					
22:00														
23:00														

