

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTA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 ★	≪3日・17日≫ ヨガ ≪10日・24日≫ 貯筋体操	10:15~11:00 ズンパ 木田 ★		10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO ★		10:15~11:00 ゆっくり体操 MIZUHO 🍀		LES MILLS 定員:45名 10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO					
12:00	11:20~11:50 筋膜リリース 古河原 🍀		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		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 🍀				
13:00	12:10~12:55 コアファンクショナルヨガ 古河原		12:35~13:20 RPM 村岡(直) 🍀		12:35~13:20 メガダンス ★ 木田		12:20~13:05 アロマリラクゼーション 【ホット】 MIZUHO 🍀		12:25~13:25 オキシジェノ 麻田	12:20~13:05 セルフ整体 たいこ 🍀		11:00~11:45 オキシジェノ 小松	11:00~11:45 ボディランブ 外崎	
14:00												12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:15~13:00 ボディアタック 寺島	
15:00												12:50~13:40 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 古河原 🍀	12:50~13:40 ボディアタック 寺島	
16:00												13:20~14:05 RPM 寺島 🍀	13:20~14:05 ボディステップ 寺島	
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松	≪3日≫ ボディステップ 寺島	LES MILLS 定員:45名 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		LES MILLS 定員:45名 19:15~20:15 ボディアタック ★ 及川 CHANGE		19:00~19:45 ZUMBA ★ 木田	19:30~20:15 アロマリラクゼーション 【ホット】 MIZUHO 🍀				
21:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松	≪3日≫ ボディアタック 寺島	LES MILLS 定員:45名 20:45~21:30 ボディアタック ★ 寺島		20:05~20:45 ヨガ【ホット】 MIZUHO 🍀		20:35~21:20 ボディランブ ★ 外崎 CHANGE		20:05~20:50 メガダンス ★ 木田					
22:00														
23:00														

≪14日≫
スタッフ不在日の為
レッスン休講

13日のみ実施

