

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	10:15~11:00 運替わりレッスン MIHO 定員:45名	10:15~11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO 定員:45名					
11:00	10:15~11:00 ★ 週替わりレッスン たいこ	11:20~12:05 SHAPES 定員30名 ★ 設楽	10:15~11:00 ★ ズンパ 木田	11:15~12:00 からだバー 木田	11:20~12:05 ★ ポディステップ MIHO	11:20~12:05 ★ SHAPES 設楽 NEW	11:20~12:05 ★ SHAPES 設楽 NEW	11:20~12:05 ★ らくらくエアロ JUNKO	11:15~12:00 ポディステップ MIHO	11:00~11:45 オキシジェノ 小松	11:15~12:00 RPM 寺島 CHANGE			
12:00	11:20~11:50 ★ 筋力リリース 古河原	12:10~12:55 ★ コアファンクショナルヨガ 古河原	11:20~12:05 ★ ポディコンバット 村岡	12:35~13:20 RPM 村岡	12:35~13:20 ★ メガダンス 木田	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田	12:25~12:55 ★ ポディジャム 佐藤	12:05~12:50 ★ ポディコンバット 小松	12:15~13:00 ★ コアファンクショナル ヨガ【HOT】 古河原	12:20~13:05 ★ ポディアタック 寺島 CHANGE	12:20~13:05 ★ ポディアタック 寺島 CHANGE	13:25~14:10 ★ ポディステップ 寺島 CHANGE	
13:00														
14:00														
15:00	「4日」 祝日の為 夜のレッスン休講								「8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 ★ ポディコンバット 小松	20:20~21:20 ★ ポディジャム 小松	19:15~20:15 ★ ポディステップ 寺島	19:30~20:15 ★ ヨガ HAL NEW	20:35~21:20 ★ ダンスエアロ 木田 CHANGE	19:15~20:15 ★ ポディアタック 及川	20:35~21:20 ★ ポディハンブ 外崎	19:00~19:45 ★ ZUMBA 木田	19:30~20:15 ★ アロマリラクソスヨガ たいこ NEW	20:05~20:50 ★ メガダンス 木田	19:30~20:15 ★ SHAPES(無料) 設楽	19:30~20:15 ★ SHAPES(無料) 設楽	20:35~21:20 ★ ポディアタック 寺島	
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														

