

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	10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ ★たいこ 定員:45名	10:15~11:00 ズンパ ★木田 定員:50名	10:15~11:00 LMピラティス ★佐藤 定員:20名	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	10:15~11:00 運営わりレッスン ★MIHO 定員:45名	10:15~11:00 からだ体操 ★佐藤 定員:45名	10:15~11:00 レズミルズダンス ★MIHO 定員:45名	10:15~11:00 LMピラティス ★設楽 定員:45名	9:55~10:40 LMピラティス ★設楽 定員:45名	10:10~10:55 ボディバランス ★瀬川 定員:45名			
11:00	11:20~12:05 ヨガ ★たいこ 定員:45名	11:20~12:05 からだ体操 ★寺島 定員:45名	11:20~12:05 運営わりレッスン ★村岡 定員:45名	11:15~12:00 からだバー ★木田 定員:20名	11:20~12:05 ボディステップ ★MIHO 定員:45名	11:20~12:05 SHAPES ★設楽 定員:45名	11:20~12:05 からだ体操 ★MIHO 定員:45名	11:20~12:05 らくらくエアロ ★JUNKO 定員:45名	11:15~12:00 ボディステップ ★MIHO 定員:20名	11:00~11:45 オキシジェノ ★小松 定員:45名	11:15~12:00 RPM ★寺島 定員:13名			
12:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム ★古河原 定員:45名	12:25~13:10 RPM ★村岡 定員:45名	12:25~13:10 RPM ★村岡 定員:45名	12:25~13:10 ボディコンパット ★外崎 定員:20名	12:25~13:10 メガダンス ★木田 定員:50名	12:25~13:05 SHIN 意【HOT】 ★古河原 定員:20名	12:25~13:25 オキシジェノ ★麻田 定員:45名	12:25~13:10 ボディジャム ★佐藤 定員:45名	12:05~12:50 ボディコンパット ★小松 定員:60名	12:15~13:15 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 ★古河原 定員:20名	12:20~13:05 ボディアタック ★寺島 定員:45名			
13:00			13:30~14:00 ボディパンプ ★金山 定員:45名	13:30~14:00 ボディコンパット ★外崎 定員:20名						13:10~13:25 Nobityストレッチ ★設楽 定員:45名	13:25~14:10 ボディステップ ★寺島 定員:45名			
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:45 ボディコンパット ★小松 定員:50名	19:00~19:45 ボディバランス ★瀬川 定員:20名	19:15~20:15 ボディステップ ★寺島 定員:45名	19:30~20:15 リフレッシュヨガ ★たいこ 定員:20名	19:00~19:45 ボディパンプ ★金山 定員:45名	19:15~20:00 美姿勢プログラム ★寺島 定員:20名	19:15~20:15 ボディアタック ★及川 定員:45名	19:15~20:00 LMピラティス ★設楽 定員:20名	19:00~19:45 ズンパ ★木田 定員:45名	19:30~20:15 コア&ストレッチ★ ★設楽 定員:20名	6日・27日 のみ実施			
20:00	20:20~21:20 ボディジャム ★小松 定員:45名	20:35~21:20 ボディアタック ★寺島 定員:45名	20:35~21:20 ボディアタック ★寺島 定員:45名	21:10~21:40 GRIT ★及川 定員:45名	20:05~20:50 SHAPES ★設楽 定員:40名	20:05~20:50 SHAPES ★設楽 定員:45名	20:35~21:35 ボディパンプ ★外崎 定員:45名	20:25~20:55 ストレッチボール ★スタッフ 定員:20名	20:05~20:50 運営わりレッスン ★木田 定員:45名					
21:00	21:10~21:40 ボディアタック ★寺島 定員:45名													
22:00														
23:00														

「13日」 スタッフ不在日の為
レッスンは休講

「20日」 祝日の為
夜のレッスンは休講

