

	月		火		水		木		金		土		日	
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	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 ズンパ 木田 ★	10:15~11:00 LMピラティス 佐藤 ★	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 ★	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名 ★	10:15~11:00 からだ体操 佐藤 ★	10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO ★	CHANGE 定員:30名 ★	9:55~10:40 ポールde体幹トレ たいこ ★		10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 ★	
11:00	10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ たいこ ★		11:20~12:05 ボディパンプ 外崎 ★	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 ポディステップ MIHO ★	11:20~12:05 LMピラティス 佐藤 ★	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 ★	
12:00	11:20~12:05 ヨガ たいこ ★		CHANGE 定員:13名 ★	CHANGE 定員:20名 ★	12:25~13:10 メガダンス 木田 ★	12:20~13:05 SHIN 意【HOT】 古河原 ★	CHANGE 定員:45名 ★	CHANGE 定員:20名 ★	12:25~13:10 ポディジャム 佐藤 ★	11:55~12:40 ポディコンバット 小松 ★	12:05~12:50 ポディコンバット 小松 ★	12:15~13:15 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 ★	
13:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原 ★		CHANGE 定員:13名 ★	CHANGE 定員:20名 ★	12:25~13:10 メガダンス 木田 ★	12:20~13:05 SHIN 意【HOT】 古河原 ★	CHANGE 定員:45名 ★	CHANGE 定員:20名 ★	12:25~13:10 ポディジャム 佐藤 ★	11:55~12:40 ポディコンバット 小松 ★	12:05~12:50 ポディコンバット 小松 ★	12:15~13:15 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 ★	
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
20:00	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
21:00	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
22:00	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
23:00														

「<<29日>>
祝日の為
夜のレッスン休講

「<<10日>>
スタッフ不在日の為
レッスン休講

