

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							定員数： 13名 9:45~10:30 棒deストレッチ45 YURI
10:00	定員数： 35名 10:30~11:30 ZUMBA@60 RIRI	定員数： 25名 11:00~12:00 セルフメンテナンスヨガ60 中村	奇数週：ST(体幹) 偶数週：FX(柔軟)	LES MILLS 定員数： 30名 11:00~11:45 BODYCOMBAT45 本村	定員数： 35名 10:30~11:15 MEGADANZ45 嘉手納	LES MILLS 定員数： 30名 10:45~11:45 BODYATTACK60 MIREI	LES MILLS 定員数： 30名 10:45~11:45 BODYCOMBAT60 秋元
11:00	定員数： 27名 11:45~12:45 ビギナーヨガ60 AMI	定員数： 30名 12:15~13:15 SALSATION@ JUJU		LES MILLS 定員数： 27名 12:00~12:45 BODYBALANCE45 本村	定員数： 10名 11:45~12:45 ハンモックヨガ60 志堅原	定員数： 25名 12:00~13:00 「気、血、水」を整え 0才若見えを目指す！60 中村	LES MILLS 定員数： 27名 12:00~13:00 BODYBALANCE60 秋元
12:00	VIRTUAL 13:15~14:00 BODYCOMBAT45	VIRTUAL 13:45~14:30 BODYCOMBAT45	VIRTUAL 13:30~14:30 BODYPUMP60	VIRTUAL 13:15~14:15 BODYATTACK60	VIRTUAL 13:15~14:15 BODYCOMBAT60	定員数： 35名 13:15~14:15 ZUMBA@60 HIYORI	定員数： 35名 13:15~14:15 SALSATION@ JUJU
13:00	14:15~15:00 BODYBALANCE45	14:45~15:30 BODYBALANCE45	14:45~15:45 BODYCOMBAT60	14:30~15:15 BODYPUMP45	14:30~15:30 BODYBALANCE60		
14:00	15:15~16:00 LesMillsDANCE45		16:00~17:00 BODYBALANCE60	15:30~16:15 BODYBALANCE45	15:45~16:30 LesMillsDANCE45	14:30~ 週替わりレッスン	14:30~ 週替わりレッスン
15:00	16:15~17:00 BODYPUMP45	16:00~19:00 パネスタ × JOYFIT 幼児~小学生クラス	17:15~18:00 BODYATTACK45	16:30~17:30 BODYCOMBAT60	16:45~17:30 BODYATTACK45		
16:00	17:15~18:00 BODYCOMBAT45		18:15~19:00 BODYBALANCE45	17:45~18:30 BODYBALANCE45	17:45~18:30 BODYPUMP45		
17:00	定員数： 35名 18:45~19:30 MEGADANZ45 嘉手納	定員数： 35名 19:15~20:00 ZUMBA@45 HIYORI	定員数： 35名 19:30~20:15 パーレスクダンス45 RIRI	定員数： 30名 18:45~19:15 初級ダンス30 RI-TA	定員数： 35名 19:00~19:45 ZUMBA45 SUMIRE		
18:00	定員数： 35名 19:45~20:30 SALSATION@ 嘉手納	LES MILLS 定員数： 27名 20:15~20:45 BODYPUMP30 赤嶺	定員数： 35名 20:30~21:30 SALSATION@60 JUJU	定員数： 35名 19:30~20:30 MEGADANZ60 JUJU	LES MILLS 定員数： 30名 20:00~21:00 BODYCOMBAT60 本村		
19:00	LES MILLS 定員数： 30名 20:45~21:30 BODYCOMBAT45 永田	LES MILLS 定員数： 27名 21:00~21:45 BODYBALANCE45 本村		LES MILLS 定員数： 24名 20:45~21:45 BODYPUMP60 赤嶺			
20:00	奇数週：ST(体幹) 偶数週：FX(柔軟)						
21:00							
22:00							
23:00							

公式LINE & Instagram
 代行情報やイベント情報をお伝えします。



①参加される皆様楽しんでいただけるように周りの方へのご配慮をお願い致します。
 ②参加される方はインストラクターの指示に従ってください。
 ③シューズが必要なレッスンでは必ず室内シューズを履いて参加してください。
 ④レッスン中の入室はできません(バーチャルレッスンを除く。)