

月	火			水			木			金			土			日			
studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ	studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ	studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ	studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ	studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ
9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ	9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ			9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ	9:45~10:05 誰でもできる フィットネス20			9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ	9:45~10:05 誰でもできる フィットネス20			9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ	9:45~10:05 誰でもできる フィットネス20			9:20~9:40 ストレッチ20 スタッフ	9:45~10:05 誰でもできる フィットネス20		
10:00~11:00 バランスボール 30	10:00~11:00 バランスボール 30			10:00~10:45 永合	10:15~10:45 HIPHOP45 長谷川			10:00~11:00 バランスボール 30	10:15~10:45 HIPHOP45 長谷川			10:00~11:00 バランスボール 30	10:15~10:45 HIPHOP45 長谷川			10:00~11:00 バランスボール 30	10:15~10:45 HIPHOP45 長谷川		
11:00 リトモス60 平井	11:00 リトモス60 平井			11:00~12:00 エアロ初級 中級 60 満浅	11:15~11:45 エアロ初級 中級 60 満浅			11:00~11:30 ホットヨガ 60 村山	11:15~11:45 エアロ初級 中級 60 満浅			11:00~11:30 ホットヨガ 60 村山	11:15~11:45 エアロ初級 中級 60 満浅			11:00~11:30 ホットヨガ 60 村山	11:15~11:45 エアロ初級 中級 60 満浅		
11:20~12:10 かんたん ラテン エアロ50 及川	11:20~12:10 かんたん ラテン エアロ50 及川			12:15~12:30 パンパック	12:15~12:30 パンパック			11:20~12:10 ホットヨガ 60 EMMI	12:15~12:30 パンパック			11:20~12:10 ホットヨガ 60 EMMI	12:15~12:30 パンパック			11:20~12:10 ホットヨガ 60 EMMI	12:15~12:30 パンパック		
12:20~13:20 エアロ初級 中級 60 及川	12:20~13:20 エアロ初級 中級 60 及川			12:35~13:05 ボディパンプ 30 野田	12:35~13:05 ボディパンプ 30 野田			12:20~13:20 エアロ初級 中級 60 及川	12:35~13:05 ボディパンプ 30 野田			12:20~13:20 エアロ初級 中級 60 及川	12:35~13:05 ボディパンプ 30 野田			12:20~13:20 エアロ初級 中級 60 及川	12:35~13:05 ボディパンプ 30 野田		
13:30~14:15 ボディ バランス45 大西	13:30~14:15 ボディ バランス45 大西			13:20~14:05 エアロ初級 45 森	13:20~14:05 エアロ初級 45 森			12:20~13:20 エアロ初級 中級 60 及川	13:20~14:05 エアロ初級 45 森			12:20~13:20 エアロ初級 中級 60 及川	13:20~14:05 エアロ初級 45 森			12:20~13:20 エアロ初級 中級 60 及川	13:20~14:05 エアロ初級 45 森		
14:30~15:15 エアロ初級 45 小敷	14:30~15:15 エアロ初級 45 小敷			14:15~15:00 ステップ初級 45 鈴木(ひ)	14:15~15:00 ステップ初級 45 鈴木(ひ)			13:30~14:30 ホットヨガ 60 MAYUMI	14:15~15:00 ステップ初級 45 鈴木(ひ)			13:30~14:30 ホットヨガ 60 MAYUMI	14:15~15:00 ステップ初級 45 鈴木(ひ)			13:30~14:30 ホットヨガ 60 MAYUMI	14:15~15:00 ステップ初級 45 鈴木(ひ)		
16:00 エアロ初級 45 市川	16:00 エアロ初級 45 市川			16:15~16:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI	16:15~16:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI			14:30~15:15 エアロ初級 45 小敷	16:15~16:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI			14:30~15:15 エアロ初級 45 小敷	16:15~16:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI			14:30~15:15 エアロ初級 45 小敷	16:15~16:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI		
17:00 HIPHOP (1~3年生) スクール有料 長谷川	17:00 HIPHOP (1~3年生) スクール有料 長谷川			17:00~18:00 HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川	17:00~18:00 HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川			15:30~16:30 ホットヨガ 60 印南	17:00~18:00 HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川			15:30~16:30 ホットヨガ 60 印南	17:00~18:00 HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川			15:30~16:30 ホットヨガ 60 印南	17:00~18:00 HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川		
18:00 エアロ初級 45 市川	18:00 エアロ初級 45 市川			18:00~18:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI	18:00~18:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI			16:00~17:00 キッズバレエ 3歳~2年生 スクール 有料	18:00~18:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI			16:00~17:00 キッズバレエ 3歳~2年生 スクール 有料	18:00~18:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI			16:00~17:00 キッズバレエ 3歳~2年生 スクール 有料	18:00~18:45 JAZZ DANCE 初級 45 ERI		
19:00 エアロ初級 45 市川	19:00 エアロ初級 45 市川			19:15~20:00 ホットヨガ 60 谷	19:15~20:00 ホットヨガ 60 谷			17:00~17:50 HIPHOP (1~3年生) スクール有料 長谷川	19:15~20:00 ホットヨガ 60 谷			17:00~17:50 HIPHOP (1~3年生) スクール有料 長谷川	19:15~20:00 ホットヨガ 60 谷			17:00~17:50 HIPHOP (1~3年生) スクール有料 長谷川	19:15~20:00 ホットヨガ 60 谷		
20:00 HIPHOP 45 長谷川	20:00 HIPHOP 45 長谷川			20:00~20:50 ボディ バランス 60 神谷	20:00~20:50 ボディ バランス 60 神谷			18:00~18:45 ホットヨガ 45 小敷	20:00~20:50 ボディ バランス 60 神谷			18:00~18:45 ホットヨガ 45 小敷	20:00~20:50 ボディ バランス 60 神谷			18:00~18:45 ホットヨガ 45 小敷	20:00~20:50 ボディ バランス 60 神谷		
21:00 ボディパンプ 45 吉田	21:00 ボディパンプ 45 吉田			20:45~21:30 ホット骨盤 エクササイズ 45 鈴木(ひ)	20:45~21:30 ホット骨盤 エクササイズ 45 鈴木(ひ)			18:45~19:45 ボディ バランス 60 平沢	20:45~21:30 ホット骨盤 エクササイズ 45 鈴木(ひ)			18:45~19:45 ボディ バランス 60 平沢	20:45~21:30 ホット骨盤 エクササイズ 45 鈴木(ひ)			18:45~19:45 ボディ バランス 60 平沢	20:45~21:30 ホット骨盤 エクササイズ 45 鈴木(ひ)		
22:00 ボディパンプ 45 吉田	22:00 ボディパンプ 45 吉田			21:10~22:10 HIPHOP80 長谷川	21:10~22:10 HIPHOP80 長谷川			19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)	21:10~22:10 HIPHOP80 長谷川			19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)	21:10~22:10 HIPHOP80 長谷川			19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)	21:10~22:10 HIPHOP80 長谷川		
23:00	23:00			23:00閉館(トレーニングは22:30終了)	23:00閉館(トレーニングは22:30終了)			21:30閉館 (トレーニングは21:00終了)	23:00閉館(トレーニングは22:30終了)			21:30閉館 (トレーニングは21:00終了)	23:00閉館(トレーニングは22:30終了)			21:30閉館 (トレーニングは21:00終了)	23:00閉館(トレーニングは22:30終了)		

3日→浅井→ヨガ  
10日/24日  
MAYUMI  
脂肪燃焼エアロ  
17日→佐久間→ヨガ

2日→大西  
9日→平沢  
23日→本堂  
30日→大西

3日/24日  
スタッフ  
ボディコンパット  
ボディバランス  
10日→小敷  
ZUMBA  
ヨガ  
17日→平井  
リトモス  
ポルドブラ

**【注】Bスタジオ受付方法**  
レッスン開始30分前より  
フロントにてエントリーシートにお名前を  
記入いただく方法となります。  
ご注意ください！

【注】  
※諸般の事情により、プログラムは予告無く変更  
することがあります。  
※諸般の事情により、プログラム担当は予告無く  
変更することがあります。