

12月26日(月)

12月27日(火)

12月28日(水)

12月29日(木)

|       | 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                           |       |       |
|-------|---|----------------------------------|---------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------|-----|--|---|---------|-------------------------------|-------|-------|
| 10:00 | 10:15~11:00<br>リトモス45<br>平井               |                                  |         | 10:45~11:05<br>誰でもできる<br>フィットネス<br>本堂 | 10:15~10:45<br>HIPHOP30<br>長谷川       | 10:15~10:45<br>総スタイル30<br>湯浅                              |         |                            | 10:15~11:00<br>フィットネスフラ45<br>市川   | 10:30~11:00<br>美スタイル30<br>田口 |         |     | 10:15~11:00<br>リラックス<br>ヨガ45<br>鈴木(佳)  | 10:15~11:00<br>エアロ初級45<br>川上                              |         |                               | 10:00 |       |
| 11:00 | 11:20~12:10<br>かんたん<br>ラテン<br>エアロ50<br>及川 | 11:15~12:00<br>ボルドブラ<br>45<br>平井 |         |                                       | 11:00~12:00<br>エアロ初級~中級<br>60<br>湯浅  | 11:00~11:30<br>エアロ入門30 轟堂                                 |         |                            | 11:15~12:00<br>エアロ初級45<br>田口      | 11:15~12:00<br>ピラティス45<br>市川 |         |     | 11:10~11:55<br>リトモス45<br>平井            |   |         |                               | 11:00 |       |
| 12:00 | 12:20~13:20<br>エアロ初級~中級<br>60<br>及川       |                                  |         |                                       | 12:15~13:00<br>ボディバンプ<br>45<br>猪又/中西 | 12:15~13:00<br>バレトン45<br>MAYUMI                           |         |                            | 12:15~13:00<br>エアロ中級45<br>市川      | 12:15~13:00<br>ヨガ 45<br>田口   |         |     | 12:10~13:00<br>脂肪燃焼<br>エアロ 50<br>谷     |   |         |                               |       |       |
| 13:00 | 13:30~14:15<br>ボディ<br>バランス45<br>大西        |                                  |         |                                       | 13:20~14:05<br>エアロ初級45<br>森          |   |         | 13:10~14:00<br>ZUMBA<br>水谷 | 13:15~14:00<br>アルファビクス45<br>鈴木(ひ) |                              |         |     | 13:15~14:00<br>ヨガ45<br>谷               |   |         | 13:15~13:45<br>VIPRGO<br>スタッフ | 13:00 |       |
| 14:00 | 14:30~15:15<br>エアロ初級45<br>小藪              |                                  |         |                                       | 14:15~15:00<br>リンパマッサージ<br>45<br>森   | 14:15~14:30<br>UBOUNDテック<br>14:30~15:00<br>UBOUND30<br>中西 |         |                            | 14:15~15:00<br>ステップ初級45<br>鈴木(ひ)  |                              |         |     | 14:15~15:15<br>ボディコンバット<br>60<br>猪又/大西 |   |         |                               |       |       |
| 15:00 |   |                                  |         |                                       |                                      |   |         |                            |                                   |                              |         |     |  |   |         |                               |       |       |
| 16:00 |   |                                  |         |                                       |                                      |   |         |                            |                                   |                              |         |     |  |   |         |                               |       |       |
| 17:00 |   |                                  |         |                                       |                                      |   |         |                            |                                   |                              |         |     |  |   |         |                               |       |       |
| 18:00 |   |                                  |         |                                       |                                      |   |         |                            |                                   |                              |         |     |  |   |         |                               |       |       |
| 19:00 | 19:40~20:25<br>エアロ初級45<br>市川              |                                  |         | 19:00~19:30<br>VIPRGO<br>スタッフ         | 19:25~20:25<br>ボディコンバット<br>60<br>猪又  |   |         | 19:30~20:15<br>ZUMBA<br>小藪 |                                   |                              |         |     | 19:00~19:20<br>お腹シェイプ<br>スタッフ          | 19:00~19:30<br>ボディバンプ30<br>中西                             |         |                               |       | 19:00 |
| 20:00 |   |                                  |         |                                       |                                      |   |         |                            |                                   |                              |         |     |  | 19:45~20:00<br>UBOUNDテック<br>20:00~20:30<br>UBOUND30<br>中西 |         |                               |       |       |
| 21:00 |   |                                  |         |                                       |                                      |   |         |                            |                                   |                              |         |     |  |   |         |                               |       | 23:00 |

|             | 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 | 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                           |          |         |     | ストレッチ20                           |          |         |     | ストレッチ20                           |          |         |     | ストレッチ20                           |          |         |     | ストレッチ20                           |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 9:50~10:10  | スタッフ                              |          |         |     | スタッフ                              |          |         |     | スタッフ                              |          |         |     | スタッフ                              |          |         |     | スタッフ                              |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 10:00       | バランスボール 20                        |          |         |     | バランスボール 20                        |          |         |     | バランスボール 30                        |          |         |     | バランスボール 30                        |          |         |     | バランスボール 30                        |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 10:30~11:00 | スタッフ                              |          |         |     | スタッフ                              |          |         |     | スタッフ                              |          |         |     | スタッフ                              |          |         |     | スタッフ                              |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 10:30~11:00 | リトモス60 平井                         |          |         |     | リトモス60 平井                         |          |         |     | リトモス60 平井                         |          |         |     | リトモス60 平井                         |          |         |     | リトモス60 平井                         |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 11:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 11:20~12:10 | かんたん ラテン エアロ50 及川                 |          |         |     | かんたん ラテン エアロ50 及川                 |          |         |     | かんたん ラテン エアロ50 及川                 |          |         |     | かんたん ラテン エアロ50 及川                 |          |         |     | かんたん ラテン エアロ50 及川                 |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 12:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 12:20~13:20 | エアロ初級 ~中級 60 及川                   |          |         |     | エアロ初級 ~中級 60 湯浅                   |          |         |     | エアロ初級 45 田口                       |          |         |     | エアロ初級 45 田口                       |          |         |     | エアロ初級 45 田口                       |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 13:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 13:30~14:15 | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 14:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 14:30~15:15 | エアロ初級 45 小敷                       |          |         |     | エアロ初級 45 森                        |          |         |     | エアロ初級 45 森                        |          |         |     | エアロ初級 45 森                        |          |         |     | エアロ初級 45 森                        |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 15:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 15:30~16:30 | セミパーソナル エアロ 有料:定員10名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     | セミパーソナル エアロ 有料:定員15名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     | セミパーソナル エアロ 有料:定員15名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     | セミパーソナル エアロ 有料:定員15名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     | セミパーソナル エアロ 有料:定員15名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 16:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 16:30~17:00 | セミパーソナル エアロ 有料:定員10名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     | セミパーソナル エアロ 有料:定員10名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     | セミパーソナル エアロ 有料:定員10名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     | セミパーソナル エアロ 有料:定員10名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     | セミパーソナル エアロ 有料:定員10名 及川(月1回) 1/30 |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 17:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 17:30~18:00 | HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川        |          |         |     | HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川        |          |         |     | HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川        |          |         |     | HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川        |          |         |     | HIPHOP (1~3年生) スクール 有料 長谷川        |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 18:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 18:30~19:00 | エアロ初級 45 市川                       |          |         |     | エアロ初級 ~中級 45 鈴木(ひ)                |          |         |     | エアロ初級 45 鈴木(ひ)                    |          |         |     | エアロ初級 45 鈴木(ひ)                    |          |         |     | エアロ初級 45 鈴木(ひ)                    |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 19:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 19:25~20:10 | エアロ初級 45 市川                       |          |         |     | エアロ初級 ~中級 45 鈴木(ひ)                |          |         |     | エアロ初級 45 鈴木(ひ)                    |          |         |     | エアロ初級 45 鈴木(ひ)                    |          |         |     | エアロ初級 45 鈴木(ひ)                    |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 20:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 20:20~21:05 | エアロ中級 45 市川                       |          |         |     | エアロ中級 45 市川                       |          |         |     | エアロ中級 45 市川                       |          |         |     | エアロ中級 45 市川                       |          |         |     | エアロ中級 45 市川                       |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 21:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 21:20~22:05 | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     | ポディ パランス45 大西                     |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 22:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |
| 23:00       |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |                                   |          |         |     |          |          |         |     |          |          |         |     |  |

8日・22日 → MAYUMI

15日・29日 → 鈴木(ひ)

全て 脂肪燃焼エアロ

12:00~12:20 ラダー 20 トレーニング スタッフ

13:00~14:00 通替わり ホットクラス 60

8日 → MAYUMI ホットヨガ

15日 → 鈴木(ひ) ホット骨盤 エクササイズ

22日 → 中野 ホットヨガ

29日 → 鈴木(ひ) ホット骨盤 エクササイズ

8日 → 小敷 ZUMBA ヨガ

15 → スタッフ ポディコンバット パランス

22日 → 平井 リトモス ポルドブラ

29日 → 奥村 ZUMBA パレト

19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)

[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。