



	月【Mon】	火【Tue】	水【Wed】	木【Thu】	金【Fri】	土【Sat】	日【Sun】
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	休館日	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
11:00	ポールストレッチ 10:15～10:45 スタッフ	はじめてステップ 10:15～10:45 古郡	太極拳 10:15～11:15 堀	11:00	おはようストレッチ 10:15～10:30 ズンバ 10:45～11:30 吉岡		ボディパンプ60 11:00～12:00 RIKO LesMILLS
12:00	はじめてエアロ 11:00～11:30 安立	ベリーダンス 11:00～11:45 YURIYA 第1基礎 第2基礎+コンビネーション 第3・4・5ふりつけ	スマイルエアロ 11:30～12:15 川口	12:00	ラテンエアロ 11:45～12:30 松本	オリジナルエアロ 12:00～12:45 すう	ボディコンバット60 12:15～13:15 RIKO LesMILLS
13:00	癒しのヨガ 11:45～12:45 安立	健美操 12:00～13:00 松本	アクティブヨガ 12:30～13:30 川口	13:00	スマイルステップ 12:45～13:30 川口	ポールストレッチ 13:00～13:30 スタッフ	ポディアタック60 13:30～14:30 RIKO LesMILLS
14:00	ズンバ 13:00～13:45 中島	スマイルエアロ 13:15～14:00 松本	フラエクササイズ nani Aloha 第1.3.5週 ピラティス 第2.4週 13:45～14:45 Ari	14:00	リラックスヨガ 13:45～14:45 川口	はじめてステップ 13:45～14:15 古郡	ボディコンバット60 14:30～15:30 古郡 LesMILLS
15:00	体育スクール <リトル> 14:30～15:30 和田	体育スクール <リトル> 14:30～15:30 和田		15:00	ボディコンバット45 15:00～15:45 古郡 LesMILLS	ボディパンプ60 15:45～16:45 伊東 LesMILLS	週替わりヨガ 第1陰陽ヨガ,第2リラックスヨガ 第3アロマヨガ,第4ヨガニドラー 14:50～15:50 川口
16:00	体育スクール <キンダー> 15:45～16:45 和田	体育スクール <キンダー> 15:45～16:45 和田	体育スクール <キンダー> 15:45～16:45 和田	16:00			
17:00	体育スクール <児童> 16:50～17:50 和田	体育スクール <児童> 16:50～17:50 和田	体育スクール <児童> 16:50～17:50 和田	17:00	チアダンスⅠ 16:20～17:20 内田	空手教室 17:00～18:00 重久	
18:00				18:00	チアダンスⅡ 17:25～18:25 内田		
19:00	チアダンスⅡ 18:15～19:15 内田		空手教室 18:15～19:15 富塚	19:00	チアダンス大会jrクラス 18:30～19:30 内田		
20:00	チアダンス大会クラス 19:15～20:15 内田	ヨガ 19:00～20:00 前田	ボディパンプ45 19:30～20:15 伊東	20:00	ボディコンバット30 19:45～20:15 古郡		
21:00	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 緊急事態宣言発令に伴い スタジオ利用時間短縮の為休講 </div>			21:00	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 緊急事態宣言発令に伴い スタジオ利用時間短縮の為休講 </div>		21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45まで
22:00				22:00 CLOSE マシンジム利用は21:45まで			
23:00	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00	定員20名 新型コロナウイルス感染予防のため ★レッスン中の途中入退場はご遠慮ください。 ★物をおいての場所取りはご遠慮ください。 ☆祝日は特別スケジュールとなります。館内掲示をご覧ください。 ★都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。

- スクール
- コンディショニング系
- エアロ系
- ダンス系
- 格闘技系
- 筋カトレニング系