

	火 (tue)	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)	
9							9
10	10 : 00 - 10 : 45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10 : 00 - 10 : 45 気功 岡村 朋子	10 : 00 - 10 : 45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10 : 00 - 10 : 45 ヨガ 岩崎 真由美	10 : 00 - 10 : 30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10 : 00 - 10 : 30 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10
					10 : 45 - 11 : 15 かんたんジョグ 星 浩一	10 : 45 - 11 : 30 かんたんジョグ 高橋 恵美子	
11	11 : 00 - 11 : 30 アディダス ヨガ 岩崎 真由美	11 : 00 - 11:45 太極拳 岡村 朋子	11 : 00 - 11 : 45 ZUMBA 宮本 ひろみ	11 : 00 - 11 : 30 モビバンコア 岩崎 真由美	11 : 30 - 12 : 15		11
	11 : 45 - 12 : 15 モビバンコア 岩崎 真由美			11 : 45 - 12 : 30	脂肪燃焼 星 浩一	11 : 45 - 12 : 15 ボディアタック30 新井 真奈美	
12	12 : 30 - 13 : 15 ZUMBA 中台 菜知	12 : 15 - 13 : 00 ベーシックジョグ 小倉 真夕美	12 : 00 - 12 : 30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	ボディシェイプ 小倉 真夕美	12 : 30 - 13 : 00 筋コンディショニング 川又 悟史	12 : 30 - 13 : 30 ボディコンバット 新井 真奈美	12
			12 : 45 - 13 : 15 脂肪燃焼 新垣 沙知子	12 : 45 - 13 : 30 ヨガ 内田 利子	13 : 15 - 13 : 45 ボディバランス30 磯目 優人		
13	13 : 30 - 14 : 00 ボディバランス30 磯目 優人	13 : 15 - 13 : 45 エアロビクス初級 濱田 陽菜	13 : 30 - 14 : 00 筋コンディショニング 川又 悟史	13 : 45 - 14 : 30	14 : 00 - 14 : 30 ボディコンバット30 濱田 陽菜	13 : 45 - 14 : 15 ボディパンプ30 磯目 優人	13
		14 : 00 - 14 : 45 ピラティス 高橋 圭	14 : 15 - 14 : 45 アディダスヨガ 佐藤 明子	ベーシックジョグ 高橋 圭	14 : 40 - 15 : 10 レズミルズ コア30 バーチャル	14 : 30 - 15 : 15 MEGADANZ 浅岡 成美	
15	15 : 00 - 15 : 45 ヨガ 北村 あり	15 : 00 - 15 : 45 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15 : 00 - 15 : 20 ボディバランス/バーチャル	14 : 45 - 15 : 15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15 : 20 - 15 : 50 使用可能	15 : 30 - 16 : 10 エアロビクス初級 濱田 陽菜	15
			15 : 30 - 16 : 00 使用可能	15 : 30 - 15 : 50 ボディバランス/バーチャル			
16	16 : 00 - 16 : 30 レズミルズ ダンス バーチャル	16 : 00 - 16 : 30 レズミルズ コア30 バーチャル	16 : 20 - 16 : 50 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16 : 00 - 16 : 30 レズミルズ コア30 バーチャル	16 : 00 - 16 : 30 レズミルズ ダンス バーチャル	16 : 30 - 17 : 00 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	16
	16 : 40 - 17 : 10 ボディバランス30 バーチャル	16 : 40 - 17 : 10 レズミルズ ダンス バーチャル	17 : 05 - 17 : 35 バレエ (バー) 田中 絵梨	16 : 40 - 17 : 10 レズミルズ ダンス バーチャル	16 : 40 - 17 : 10 ボディバランス30 バーチャル		
17	17 : 20 - 17 : 50 ボディパンプ30 バーチャル	17 : 20 - 17 : 50 ボディバランス30 バーチャル		17 : 20 - 17 : 50 ボディパンプ30 バーチャル	17 : 20 - 17 : 50 ボディパンプ30 バーチャル	17 : 15 - 18 : 00 ヨガ 北村 あり	17
18	18 : 00 - 18 : 30 レズミルズ コア30 バーチャル	18 : 00 - 18 : 30 ボディコンバット30 バーチャル	18 : 00 - 18 : 30 レズミルズ コア30 バーチャル	18 : 00 - 18 : 30 ボディバランス30 バーチャル	18 : 00 - 18 : 30 ボディバランス30 バーチャル	18 : 15 - 18 : 45 レズミルズ コア30 バーチャル	18
	18 : 45 - 19 : 15 ボディバランス30 磯目 優人	18 : 45 - 19 : 15 ボディバランス30 佐藤 明子	18 : 45 - 19 : 15 ボディコンバット30 濱田 陽菜	18 : 45 - 19 : 15 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	18 : 45 - 19 : 30 ステップ 高橋 圭		
19	19 : 30 - 20 : 15 ボディパンプ45 磯目 優人	19 : 30 - 20 : 15 ヨガ 内田 利子	19 : 30 - 20 : 15 脂肪燃焼 高橋 圭	19 : 30 - 20 : 15 ヨガ 北村 あり	19 : 45 - 20 : 30 ボディパンプ45 磯目 優人	定員人数 ■定員人数 : 30 名 ■ステップ台使用クラス : 24 名	19
						入場方法	
20	20 : 30 - 21 : 30 ボディアタック caho	20 : 30 - 21 : 15 ボディコンバット45 濱田 陽菜	20 : 30 - 21 : 30 MEGADANZ +エレメント 浅岡 成美	20 : 30 - 21 : 15 ボディパンプ45 HOLLY	20 : 45 - 21 : 15 ボディアタック30 濱田 陽菜	レッスン開始 10 分前から ご入場いただけます。 ご入場の際はスタジオ前の iPadにQRコードをかざして ご入場ください。 ※予めご予約が必要です。 ～ 24時間登録受付中 ～ いつでも時間を気にせずに ご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。	20
		21 : 30 - 22 : 00 ボディパンプ30 磯目 優人		21 : 30 - 22 : 00 ボディコンバット30 HOLLY	～ 営業時間 ～ 【24Hモバイル認証登録済の方】 24時間365日 【モバイル認証未登録の方】 (火～金) 9 : 30 - 22 : 30 (土) 9 : 30 - 21 : 30 (日) 9 : 30 - 19 : 30		
22	※木曜日/バレエについて (バー) : バーを使用したレッスン ※状況により当初予定した期間の途中でプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。						22