

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
9:00																		
10:00	OXIGENO 10:30~11:00 磯部 (定員:32名)			フラダンス 10:30~11:15 藤山 (定員:32名)	5 競 10:55~11:30 金田		フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村 (定員:32名)			5 動 10:30~11:05 三浦 (定員:27名)	VIPR 10:30~10:50 (定員:7名)		ハタヨガ 10:45~11:30 東 (定員:32名)	体操教室 (幼児) 10:30~11:30	VIPR 10:30~10:50 (定員:7名)	ハタヨガ 11:00~11:45 村島 (定員:32名)		
11:00	MEGA DANZ 11:20~12:05 日根 (定員:27名)		TOP RIDE 11:30~12:00 仲 (定員:8名)	FIGHT DO 11:35~12:20 米田 (定員:27名)	ボール 11:45~12:05 金田 (定員:15名)		エナジームーブ 11:35~12:20 大森 (定員:27名)	太極拳 11:35~12:20 金田(由) (定員:23名)			オリジナルステップ 11:25~12:10 三浦 (定員:27名)	5 競 11:35~12:10 東(芳) (定員:23名)	U BOUND 11:50~12:20 磯部 (定員:27名)	体操教室 (学童A) 11:30~12:30				
12:00	ハタヨガ 12:25~13:10 宮本 (定員:32名)	FIGHT DO 12:20~13:05 日根 (定員:15名)		ファンムーブ 12:45~13:30 島田 (定員:27名)	テトクス& 骨盤フレックスヨガ 12:30~13:15 KEI (定員:23名)		X55 12:45~13:15 米田 (定員:27名)	ヨガ&ピラティス 12:40~13:25 大森 (定員:23名)			オリジナルムーブ 12:30~13:15 東(芳) (定員:27名)	KIMAX 12:30~13:00 米田 (定員:10名)	TOP RIDE 12:30~13:00 仲 (定員:8名)	X55 12:45~13:15 金田 (定員:27名)	体操教室 (学童B) 12:30~13:30			
13:00	5 動 13:30~14:05 島田 (定員:23名)	リフレッシュ ストレッチ 13:30~14:00 磯部 (定員:23名)		リトモス 13:45~14:30 島田 (定員:27名)	U BOUND 13:45~14:30 磯部 (定員:15名)		ジンプルステップ 13:35~14:15 江崎 (定員:27名)	OXIGENO 13:45~14:30 磯部 (定員:23名)			ウィンヤサ フローヨガ 13:35~14:20 宮本 (定員:32名)		MEGA DANZ 13:35~14:20 磯部 (定員:27名)	体操教室 (選手育成) 13:30~14:30	TOP RIDE 13:45~14:15 金田 (定員:8名)	FIGHT DO 13:05~13:50 米田 (定員:27名)		
14:00	フィットネス パワーヨガ 14:20~15:05 島田 (定員:32名)	momo tr 14:20~14:40 (定員:15名)		ZUMBA GOLD 15:00~15:45 山下 (定員:15名)			ZUMBA 14:35~15:20 江崎 (定員:27名)						5 動 14:35~15:10 磯部 (定員:27名)	体操教室 (幼児) 15:30~16:30	VIPR 14:50~15:10 (定員:7名)	フィットネス パワーヨガ 14:15~15:00 東(芳) (定員:27名)	フィットネス パワーヨガ 14:15~15:00 三浦 (定員:23名)	
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00	MEGA DANZ 18:45~19:30 Chima (定員:27名)	VIPR 19:10~19:30 (定員:7名)		空手初級 (キッズ) 17:30~18:30	体操教室 (学童A) 16:30~17:30		チアリーディング (キッズ) 18:00~19:00						エナジームーブ 18:45~19:30 東 (定員:27名)	体操教室 (学童B) 17:30~18:30				
19:00	U BOUND 19:45~20:30 Chima (定員:27名)	ファンムーブ 19:45~20:30 三浦 (定員:15名)		空手中級 (キッズ) 18:30~19:30	X55 19:00~19:30 米田 (定員:15名)		ZUMBA 18:45~19:30 山下 (定員:15名)	TOP RIDE 19:00~19:30 金田 (定員:8名)				オリジナルステップ 18:45~19:30 東 (定員:27名)	OXIGENO 18:45~19:30 磯部 (定員:23名)					
20:00				FIGHT DO 19:45~20:30 米田 (定員:27名)	オリジナルムーブ 19:45~20:30 日根 (定員:15名)		U BOUND 19:45~20:30 磯部 (定員:27名)	ボール 19:45~20:05 (定員:15名)				MEGA DANZ 19:45~20:30 磯部 (定員:27名)	KI MAX 19:45~20:30 金田 (定員:10名)					

【重要】

※プログラム開始30分前までに定員に達したクラスは整理券を配布いたします。
プログラム開始15分前には、整理券番号順に足形マークに沿ってお並びください。
入場時に不在の場合は2回お呼びし、いらっしゃらない場合は順番を前後して入場をさせていただきますのでご了承ください。
30分前の時点で定員に達していない場合は、整列にてお待ちいただきますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

※レッスン開始後の入退場は過度の負担をかけるのでお止め下さい。

※「スタジオの十分な換気、お客様同士の間隔を十分に確保する為のプログラムの定員制限、プログラムの時間短縮等」を行っております。

< タイムテーブルの見方 >

ブルー	調整系プログラム
ピンク	ダンス、振り付けを楽しむためのプログラム
オレンジ	シェイプUP!!もっと汗をかいて動きたいプログラム
黄色	筋力をつけたい! 体力をつけたい! プログラム
	クラス内容、担当者を変更したプログラム
	靴下で参加OKのクラス
	素足で参加OKのクラス
	初心者の方にオススメのクラス

【営業時間】 平日...10:00~21:00 土・日・祝日...10:00~18:00

【休館日】 毎週月曜日

LINE公式アカウント

- タイムテーブル
- 代行案内
- イベント情報



●スタジオ定員数について

Aスタジオ ⇒32名 Bスタジオ ⇒23名

⇒27名 ⇒15名

(KIMAXは12名) (KIMAXは10名)

Cスタジオ 8名

毎月のプログラムタイムテーブルは、スマートフォンやパソコンなどからご確認ください。