

	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 機部 (定員:32名)			フラダンス 10:30~11:15 藤山 (定員:32名)	5歳 10:55~11:30 金田 (定員:23名)		フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村 (定員:32名)			5歳 10:30~11:05 三浦 (定員:27名)	VIPR 10:30~10:45 (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 (定員:5名)	VIPR 10:30~10:45 (定員:5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)	すつきりホー 11:45~12:05 米田 (定員:15名)		エナジーム 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歳 11:35~12:10 東(芳) (定員:23名)		U BOUND 11:50~12:20 機部 (定員:27名)	体操教室 (学童A) 11:30~12:30 (定員:5名)			ハタヨガ 11:00~11:45 村松 (定員:32名)	VIPR 11:30~11:45 (定員:7名)			
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)	core tr 12:45~13:00 (定員:5名)	ファンム 12:45~13:20 扇田 (定員:27名)	テックス& 骨盤フレックスヨガ 12:30~13:15 KEI (定員:23名)	momo tr 13:00~13:15 (定員:5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)	core tr 12:45~13:00 (定員:5名)	オリジナルム 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 (定員:5名)			KIMAX 12:10~12:40 米田 (定員:12名)				
13:00	5歳 13:25~14:00 扇田 (定員:27名)	リフレッシュ ストレッチ 機部 (定員:15名)		リトモス 13:45~14:30 扇田 (定員:27名)	U BOUND 13:45~14:30 機部 (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 機部 (定員:23名)		ウィンヤサ フロ-ヨガ 13:35~14:20 宮本 (定員:32名)	POWER CADIO 13:35~14:20 Toshi (定員:15名)	core tr 13:30~13:45 (定員:5名)	MEGA DANZ 13:35~14:20 機部 (定員:27名)	体操教室 (選手育成) 13:30~14:30 (定員:8名)	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 14:15~15:00 扇田 (定員:32名)	ZUMBA GOLD 14:15~15:00 山下 (定員:15名)					ZUMBA 14:35~15:20 江崎 (定員:27名)						5歳 14:35~15:10 機部 (定員:27名)					エナジーム 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					体操教室 (幼児) 15:30~16:30																
17:00					体操教室 (学童A) 16:30~17:30																
18:00				空手初級 (キッズ) 17:30~18:30	体操教室 (学童B) 17:30~18:30		チアリーディング (キッズ) 18:00~19:00														
19:00	MEGA DANZ 18:45~19:30 Chima (定員:27名)	19:15~19:30 VIPR (定員:7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)			エナジーステップ 18:45~19:30 東 (定員:27名)	OXIGENO 18:45~19:30 機部 (定員:23名)										
20:00	U BOUND 19:45~20:30 Chima (定員:27名)	ファンム 19:45~20:30 三浦 (定員:15名)		FIGHT DO 19:45~20:30 米田 (定員:27名)	オリジナルム 19:45~20:30 日根 (定員:15名)		U BOUND 19:45~20:30 機部 (定員:27名)	POWER CADIO 19:45~20:30 Toshi (定員:15名)	筋線リセット 19:45~20:00 (定員:5名)	MEGA DANZ 19:45~20:30 機部 (定員:27名)	KI MAX 19:45~20:30 金田 (定員:10名)	[有料] 夜のヨガ教室 19:30~20:30 羽根 (定員:8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  
 しいられない場合は順番を前して入場をさせて  
 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、  
 整理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  
 ますのでお止め下さい。

< 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、振り付けを楽しみたい♪ 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
緑色	15分間のショートプログラム
	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

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。

**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**

**【有料プログラム】**  
 ●夜のヨガ教室 (定員: 8名)  
 ・1回: 500円 完全予約制  
 ・開催日の前週11:00よりご予約開始  
 例) 8/6の予約は、7/30の11:00~予約開始  
 ※お電話でも予約可能