

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	ASTAZIO	GYM	ASTAZIO	GYM	ASTAZIO	GYM	ASTAZIO	GYM	ASTAZIO	GYM	ASTAZIO	GYM	ASTAZIO	GYM	
10:00	10:25-11:10 Energy Move 【定員30名】 津江	11:00-11:15 Stretch Pole	10:30-11:15 Element& FIGHT DO 【定員30名】 兵頭★	11:00-11:15 Release Boby	10:30-11:15 ZUMBA 【定員30名】 片岡	11:00-11:15 Stretch Pole	10:30-11:15 Easy Street Dance 【定員30名】 河原林	11:00-11:15 Stretch Pole	10:30-11:00 OXIGENO 【定員35名】 YURIKO	11:05-11:35 ハンモックトレーニング 【定員3名】 北本	11:00-11:45 Street Dance45 【定員30名】 内藤	11:00-11:45 X55 【定員30名】 吉田★	10:30-10:45 Release Boby		
11:00	11:30-12:05 35min昇 【定員30名】 津江 WEB予約		11:45-12:30 FITNESS POWER YOGA 【定員35名】 中神		11:35-12:20 Energy Move 【定員30名】 片岡	11:30-12:00 ハンモックトレーニング 【定員3名】 高橋★	11:50-12:35 Element& POWER CARDIO 【定員30名】 栄		11:40-12:10 TOP RIDE 【定員20名】 JIN WEB予約		12:05-12:50 Beginner YOGA 【定員35名】 高橋	12:10-12:40 TOP RIDE 【定員20名】 吉田★			
12:00	12:30-13:15 Easy Street Dance 【定員30名】 ASUKA	12:15-12:30 Body Design HIP	13:00-13:45 ZUMBA 【定員30名】 高田 WEB予約	12:40-12:55 TRX	12:40-13:10 OXIGENO 【定員35名】 宮川	13:30-13:45 TRX	13:00-13:45 ZUMBA 【定員30名】 下田 WEB予約	12:30-12:45 TRX	12:40-13:25 Element& UBOUND 【定員30名】 JIN	13:30-13:45 TRX	13:20-14:05 UBOUND 【定員30名】 スタッフ★	13:20-13:35 Body Design core			
13:00	13:40-14:25 骨盤調整YOGA 【定員35名】 Kyoko	13:45-14:00 Body Design core	14:05-14:50 Easy Street Dance 【定員30名】 内藤	13:30-13:45 Body Design core	13:30-14:15 ポルトブラ 【定員35名】 村松	14:35-15:10 35min動 【定員30名】 村松	14:05-14:50 ハタヨガ 【定員35名】 下田	13:15-13:30 Body Design HIP	13:50-14:35 DISCO WORLD 【定員30名】 高田 WEB予約	14:00-14:15 TRX	13:45-14:30 nani Alohe (フィットネス) 【定員30名】 堀田	13:40-13:55 Body Design HIP			
14:00	14:50-15:35 ZUMBA 【定員30名】 江嶋 WEB予約		15:05-16:05 StreetDance教室 【有料】 内藤						15:00-15:45 FUNCTIONAL MOVE 【定員30名】 堀田	14:50-15:35 FUNCTIONAL STEP 【定員30名】 堀田	15:30-16:15 FIGHT DO 【定員30名】 兵頭★	15:30-16:15 FIGHT DO 【定員30名】 兵頭★			
15:00											16:00-16:45 X55 【定員30名】 JIN	16:00-16:15 Release Boby			
16:00												16:35-17:05 BODY MAKE 【定員30名】 兵頭★			
17:00															
18:00						18:15-18:45 ハンモックトレーニング 【定員3名】 Kyoko									
19:00	19:00-19:15 Body Design HIP	19:00-19:15 Body Design core	19:30-20:00 UBOUND 【定員30名】 吉田★	19:00-19:15 Body Design core	19:00-19:45 骨盤調整YOGA 【定員35名】 Kyoko	19:45-20:00 TRX	19:30-20:00 BODY MAKE 【定員30名】 兵頭	20:00-20:15 TRX	19:30-20:00 OXIGENO 【定員35名】 宮川★	19:00-19:15 TRX	シェイプUP・脂肪燃焼を目指すクラス 【FIGHT DO・エナジームーブなど】	■ 営業時間のご案内 ■ 【平日】 10 : 00 ~ 22 : 00 【土曜】 10 : 00 ~ 18 : 00 【日祝】 10 : 00 ~ 18 : 00			
20:00	19:30-20:00 UBOUND 【定員30名】 兵頭		20:30-21:00 X55 【定員30名】 栄★		20:15-21:00 RADICAL POWER POWER CARDIO 【定員30名】 本間★	1.3.5週目 RADICAL POWER 2.4週目 POWER CARDIO	20:20-21:05 FIGHT DO 【定員30名】 兵頭		20:30-21:00 UBOUND 【定員30名】 栄★	20:05-20:20 Body Design core	ボディメイク・筋力UPを目指すクラス 【RADICAL POWER・X55など】				
21:00	20:20-21:05 FIGHT DO 【定員30名】 兵頭										ダンスや振付を楽しむクラス 【ZUMBA・StreetDanceなど】				
											身体の調整・柔軟性UPを目指すクラス 【ヨガ・OXIGENOなど】				
											身体の動きを鍛えるクラス 【TRX・ViPRなど】				
											WEB予約クラス				
											有料クラス				

代行確認はLINEからが便利です♪
QRコードから追加できます♪

★ 前月からの変更があるクラス