

Program Time Table

2024.5月1日～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	アクティブスタジオ ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ ライドボックス ほっとスタジオ
10:00						
30	10:40~11:00					
11:00	RakurakuFit 櫻井	10:30~11:15 エアロ45 上重	10:30~11:15 メガダンス 鎌田	10:30~11:15 リセットヨガ 中山(美)	10:30~11:15 エアロ45 櫻井	10:30~11:15 メガダンス maki トップライド45 横須賀 R
30	11:15~12:00 エアロ45 櫻井	11:30~12:00	11:30~12:00 ダンスレッスン基本 YUME	11:30~12:00 ファイドウ30 横山	11:30~12:00 メガダンス 石垣	11:30~12:00 サーキットトレーニング 倉持
12:00						
30	12:15~13:00 クリバルヨガ メイ	12:30~13:00 天空大河 倉持	12:15~13:00 ZUMBA YUME	12:15~13:00 バランス コーディネーション 横山	12:30~13:00	12:15~13:00 天空大河 倉持
13:00						
30	13:15~14:00 ユーバウンド 上重	13:15~14:00 アクティブキックEX 倉持	13:15~14:00 パワーカーディオ 大串	13:15~13:45	13:30~14:15 ラテンダンス JUN	13:45~14:30 ユーバウンド 石垣
14:00						
30	14:15~15:00 ZUMBA JUN	14:15~15:00 ダンスエアロ 篠原	14:15~15:00 オキシジェノ 上重	14:30~15:15 ユーバウンド 鎌田	14:30~14:15 ファイドウ 横須賀	14:30~15:00
15:00						
30	15:15~16:00 骨盤調整ヨガ 川又	15:15~16:00 オキシジェノ 櫻井	15:15~16:00 やさしい フロ-ヨガ 小城	15:30~16:15 リフレッシュヨガ 小城	15:30~16:00 ワークアウト45 服部	14:45~15:30 ファイドウ 大串
16:00						
30	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	15:45~16:15 ラディカルパワー 大串
17:00	MEGADANZ	AccelZ VR シェイプ	UBOUND	FIGHT DO	UBOUND	16:45~17:15 VIRTUAL YOGA
30	FIGHT DO	AccelZ VR エアロ	MEGADANZ	LATIN DANCE	FIGHT DO	
18:00	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	
30	AccelZ ステップ 櫻井	FIGHT DO	FIGHT DO	UBOUND		
19:00						
30	19:00~19:45 ユーバウンド 鎌田	19:00~19:45 ダンス+ボディメイク maki	19:00~19:45 ZUMBA shushu	19:00~19:45 ファイドウ 大串	19:00~19:45 ラディカルパワー 大串	18:00~18:45 スタジオプログラムの定員数・予約システム が変更となります。 アクティブスタジオ・ほっとスタジオのレッスンにつきま ましては、整理券の配布が無くなります。 ※一部、器具を使用するクラスは、整理券の配布を 引き続き行います。 尚、ファイドウの予約システムは終了とさせていただきます。
20:00						
30	20:00~20:45 エアロ45 鎌田	20:00~20:45 メガダンス maki	20:00~20:45 ユーバウンド 石垣	20:00~20:45 エアロ45 shushu	20:00~20:45 ユーバウンド 石垣	全レッスン定員数
21:00						
30	21:00~21:45 ファイドウ 横須賀	21:00~21:45 ファイドウ 大串	21:00~21:45 エアロ45 石垣	21:00~21:45 ラディカルパワー 大串	21:00~21:30 UBOUND	アクティブスタジオ 30名→40名程度 ライドボックス R 20名 ほっとスタジオ R 12名→15名程度 ※器具を使用するレッスンや混雑が予想されるクラスでは 引き続き整理券の配布を行います。 整理券配布対象レッスンは以下の3レッスンです。 ユーバウンド30名→予約20名・当日券10名 ラディカルパワー-25名 トップライド20名
22:00						
30						
23:00						

定休日

レッスン変更

スタジオレッスンの制限緩和

全レッスン定員数