

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:00		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
30		10:40～11:00											
11:00		RakurakuFit 櫻井		10:30～11:15		10:30～11:15		10:30～11:15		10:30～11:15		10:30～11:15	
30		11:15～12:00		エアロ45 上重		メガダンス 鎌田		リセットヨガ 中山(美)		エアロ45 櫻井		メガダンス maki	トップライド45 横須賀 R
12:00		エアロ45 櫻井		11:30～12:00		11:30～12:00		11:30～12:15		11:30～12:15		11:30～12:00	
30		12:15～13:00		オキシジェノ 上重		ダンスレッスン基本 YUME		ファイトウ45 横山		メガダンス 石垣		サーキットトレーニング 倉持	
13:00		クリバルヨガ メイ	12:15～13:00 エレメント15+ トップライド30 渡邊 R	12:30～13:00		12:15～13:00		12:30～13:00	12:30～13:00	12:30～13:15		12:15～13:00	
30		13:15～14:00		天空大河 倉持		ZUMBA YUME		バランスコーディネーション 横山	スピニングバイク (初級) 渡邊 R	ボディメイクヨガ 関		天空大河 倉持	
14:00		ユーバウンド 上重		13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～14:00	13:15～13:45	13:30～14:15		13:30～14:15			
30		14:15～15:00		ボディコンバット45 倉持	ピラティス(初級) 渡邊 R	デクニック15+ ボディバンプ30 竹之内		ラテンダンス JUN		ファイトウ 横須賀		要予約 13:45～14:30	14:00～14:30
15:00		ZUMBA JUN		14:15～15:00		14:15～15:00		14:30～15:15		14:30～15:15		ユーバウンド 石垣	
30		15:15～16:00		ダンスエアロ 篠原		オキシジェノ 上重		ユーバウンド 鎌田		ワークアウト45 服部		14:45～15:30	
16:00		骨盤調整ヨガ 川又	15:30～16:00 VIRTUAL TOPRIDE R	15:15～16:00		15:15～16:00	15:15～15:45	15:30～16:15	15:30～16:00	15:30～16:15		デクニック15+ ボディコンバット30 渡邊	
30		16:30～17:00		オキシジェノ 櫻井		やさしい フローヨガ 小城		身体ほぐし 小城		オキシジェノ 櫻井		15:45～16:30	15:45～16:15
17:00		MEGADANZ VR シェイプ		16:30～17:00		16:30～17:00		16:30～17:00		16:30～17:00		15:45～16:30	
30		17:15～17:45		AccelZ VR エアロ		AccelZ VR エアロ		16:30～17:00		16:30～17:15		ピラティス(初級) 渡邊	
18:00		FIGHT DO		17:15～17:45		17:15～17:45		17:15～17:45		17:15～17:45		16:45～17:15	
30		18:00～18:30		AccelZ ステップ 櫻井		18:00～18:30		18:00～18:30		18:00～18:30		VIRTUAL YOGA	
19:00		19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:15～19:45	19:00～19:45			
30		ユーバウンド 鎌田	トップライド45 櫻井 R	ダンス+ボディメイク maki	トップライド45 横須賀 R	ZUMBA shushu	トップライド45 櫻井 R	ボディバンプ45 竹之内		ユーバウンド 石垣			
20:00		20:00～20:45		20:00～20:45		要予約 20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45		20:00～20:45			
30		エアロ45 鎌田	20:20～21:05 ヘルピックスストレッチ 園部 R	メガダンス maki	ストレッチポール 渡邊 R	ユーバウンド 石垣	ピラティス 櫻井 R	ステップ (初級) shushu	20:00～20:45	トップライド45 横須賀 R			
21:00		21:00～21:45		21:00～21:45		21:00～21:45		21:00～21:45					
30		ファイトウ 横須賀		ファイトウ 大串		エアロ45 石垣		眠れる身体の コンディショニング shushu					
22:00													
30													
23:00													

定休日

～～ご案内～～

裏面に各プログラム内容の説明がつけました！

気になるプログラムがございましたら、是非ご確認くださいませ(´▽`) /

全レッスン定員数

アクティブスタジオ 40名程度  
ライドボックス R 20名  
ほっとスタジオ R 15名  
※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4レッスンです。  
ユーバウンド30名→予約20名・当日券10名  
ボディバンプ25名  
トップライド・スピニングバイク20名  
ピラティス・ストレッチポール(水曜) 15名