

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00	定休日	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
		10:40～11:00											
		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	10:30～11:15 トップライド45 横須賀 R
		11:15～12:00			11:30～12:00	11:30～12:00 ダンスレッスン基本 YUME		11:30～12:15 ファイトウ45 横山		11:30～12:15 メガダンス 石垣		11:30～12:00 サーキットトレーニング 倉持	
		エアロ45 櫻井		11:30～12:15 オキシジェノ 上重	VIRTUAL TOPRIDE R			12:00	12:30～13:00 パランスコーディネーション 横山	12:30～13:00 スピニングバイク (初級) 渡邊 R		12:15～13:00 天空大河 倉持	
		12:15～13:00 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 天空大河 倉持		12:15～13:00 ZUMBA YUME		13:00					
		13:15～14:00 ユーバウンド 上重		13:15～14:00 ボディコンバット45 倉持	13:15～14:00 ピラティス(初級) 渡邊 R	13:15～14:00 テクニク15+ ボディバンプ30 竹之内	VIRTUAL TOPRIDE R	13:30～14:15 ラテンダンス JUN		13:30～14:15 ファイトウ 横須賀		13:45～14:30 ユーバウンド 石垣	14:00～14:30 ピラティス(初級) 渡邊 R
		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		14:30～15:15 ワークアウト45 服部		14:45～15:30 テクニク15+ ボディコンバット30 渡邊	15:45～16:15 ピラティス(初級) 渡邊 R
		15:15～16:00 骨盤調整ヨガ 川又	15:30～16:00 VIRTUAL TOPRIDE R	15:15～16:00 オキシジェノ 櫻井		15:15～16:00 やさしい フローヨガ 小城	VIRTUAL TOPRIDE R	15:30～16:15 身体ほぐし 小城	15:30～16:00 VIRTUAL TOPRIDE R	15:30～16:15 オキシジェノ 櫻井		15:45～16:30 ピラティス(初級) 渡邊	16:45～17:15 VIRTUAL YOGA
		16:30～17:00 VIRTUAL MEGADANZ		16:30～17:00 AccelZ VR シェイプ		16:30～17:00 VIRTUAL AERO		16:30～17:00 VIRTUAL FIGHT DO		16:30～17:00 VIRTUAL UBOUND		16:45～17:15 VIRTUAL YOGA	
		17:15～17:45 VIRTUAL FIGHT DO		17:15～17:45 AccelZ VR エアロ		17:15～17:45 VIRTUAL MEGADANZ		17:15～17:45 VIRTUAL HYPER C		17:15～17:45 VIRTUAL FIGHT DO		～～ご案内～～	
		18:00～18:30 AccelZ ステップ 櫻井		18:00～18:30 VIRTUAL FIGHT DO		18:00～18:30 VIRTUAL FIGHT DO		18:00～18:30 VIRTUAL UBOUND		18:00～18:45 ボディバンプ45 竹之内		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(´▽`) /	
		19:00～19:45 ユーバウンド 鎌田	19:00～19:45 トップライド45 櫻井 R	19:00～19:45 ダンス+ボディメイク maki	19:00～19:45 トップライド45 横須賀 R	19:00～19:45 ZUMBA shushu	19:00～19:45 トップライド45 櫻井 R	19:00～19:45 ボディバンプ45 竹之内	19:15～19:45 VIRTUAL TOPRIDE R	19:00～19:45 ユーバウンド 石垣			
		20:00～20:45 エアロ45 鎌田		20:00～20:45 メガダンス maki	20:00～20:45 ストレッチポール 渡邊 R	20:00～20:45 ユーバウンド 石垣	20:00～20:45 ピラティス 櫻井 R	20:00～20:45 ステップ (初級) shushu	20:00～20:45 トップライド45 横須賀 R	20:00～20:45 パランス コーディネーション 石垣		全レッスン定員数	
		21:00～21:45 ファイトウ 横須賀		21:00～21:45 ファイトウ 大串		21:00～21:45 エアロ45 石垣		21:00～21:45 眠れる身体の コンディショニング shushu				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	