

| 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 |
| 11:00 | 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 |
| 12:00 | 11:15~12:00 エアロ45 櫻井 | 11:30~12:15 オキシジェン 上重 | 11:30~12:00 ダンスレッスン基本 YUME | 11:30~12:15 ファイドウ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 |
| 13:00 | 12:15~13:00 クリバルヨガ メイ 渡邊 R | 12:30~13:00 天空大河 倉持 | 12:15~13:00 ZUMBA YUME | 12:30~13:00 パ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 |
| 14:00 | 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 テクニック15+ ボディパンプ30 竹之内 | 13:30~14:15 ラテンダンス JUN | 13:30~14:15 ファイドウ 横須賀 | 要予約 |
| 15:00 | 14:15~15:00 ZUMBA JUN | 14:15~15:00 ダンスエアロ 篠原 | 14:15~15:00 オキシジェン 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 | 13:45~14:30 ユーバウンド 石垣 |
| 16:00 | 15:15~16:00 骨盤調整ヨガ 川又 | 15:30~16:00 VIRTUAL TOPRIDE R | 15:15~16:00 やさしい フローヨガ 小城 | 15:30~16:15 身体ほぐし 小城 | 15:30~16:15 オキシジェン 櫻井 | 14:45~15:30 テクニック15+ ボディコンバット30 渡邊 |
| 17:00 | 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 | 16:30~17:15 VIRTUAL UBOUND | 15:45~16:30 ピラティス (初級) 渡邊 |
| 18:00 | 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 | 16:45~17:15 VIRTUAL YOGA |
| 19:00 | 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 ボディパンプ45 竹之内 | ～～ご案内～～ |
| 20:00 | 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 ダンス+ボディメイク maki | 19:00~19:45 ZUMBA shushu | 19:00~19:45 ボディパンプ45 竹之内 | 裏面に各プログラム内容の説明がつきました！ |
| 21:00 | 20:00~20:45 エアロ45 鎌田 | 20:00~20:45 メガダンス maki | 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 ピラティス 櫻井 ほ | 気になるプログラムがございましたら、 |
| 22:00 | 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 眠れる身体の コンディショニング shushu | 20:00~20:45 ステップ (初級) shushu | 是非ご確認くださいませ(▽)/ |
| 23:00 | | | | | 21:00~21:45 ピラティス・ストレッチボール (水曜) shushu | 全レッスン定員数 |