

	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
10:30	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
11:00	11:15~12:00 エアロ45 櫻井		11:30~12:00 オキシジェノ 上重	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	
12:00	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	12:30~13:00 バランスコーディネーション 横山	12:30~13:15 VIRTUAL TOPRIDE R ボディメイクヨガ 関	12:15~13:00 天空大河 倉持	
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 ボディバンプ45 竹之内	13:15~13:45	13:30~14:15 VIRTUAL TOPRIDE R ファイドウ 横須賀	13:45~14:30 妻子約	14:00~14:30
14:00	14:15~15:00 メガダンス maki		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 ユーバウンド 石垣	14:00~14:30 VIRTUAL TOPRIDE R
15:00	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	15:15~15:45 やさしい フローヨガ 小城	15:30~16:15 VIRTUAL TOPRIDE R 身体ほぐし 小城	15:30~16:15 VIRTUAL TOPRIDE R オキシジェノ 櫻井	15:45~16:30 テックク15+ ボディコンバット30 渡邊	15:45~16:15
16:00	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	16:30~17:00 VIRTUAL UBOUND	15:45~16:30 VIRTUAL TOPRIDE R ピラティス(初級) 渡邊	16:00~16:15 VIRTUAL TOPRIDE R
17:00	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	
18:00	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	~*~ご案内*~		
19:00	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 ZUMBA shushu	19:00~19:45 ボディバンプ45 竹之内	19:00~19:45 ボディバンプ45 石垣	裏面に各プログラム内容の説明がございます。 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(´▽`)/	
20:00	20:00~20:45 エアロ45 鎌田		20:00~20:45 筋膜リリース& コンディショニング 渡邊 R	20:00~20:45 ユーバウンド 石垣	20:00~20:45 ステップ (初級) shushu	20:00~20:45 VIRTUAL TOPRIDE R トップライド45 横須賀 R	全レッスン定員数	
21:00	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		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(水・木曜)・ストレッチボール(水曜)15名	
22:00								
23:00								

定休日