

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ
9:00			9:00			9:00			9:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
10:00			10:00			10:00			10:00		
15	カラダほぐすYOGA45 10:00~10:45 高橋 彩 [予約制]	[VIRTUAL] GRIT CARDIO 10:05~10:35	15	BODYATTACK45 10:00~10:45 浅井 優里子 [予約制]	[VIRTUAL] LES MILLS CORE 09:55~10:25	15			15	BODYPUMP45 10:00~10:45 徳安 哲也 [予約制]	[VIRTUAL] BODYBALANCE 10:05~10:35
30			30			30			30		
45			45			45			45		
11:00			11:00			11:00			11:00		
15			15			15			15		
30	BODYCOMBAT45 11:15~12:00 手塚 悠斗 [予約制]	[VIRTUAL] BODYPUMP 11:05~11:35	30	BODYPUMP45 11:15~12:00 浅井 優里子 [予約制]	[VIRTUAL] BODYCOMBAT 10:55~11:25	30			30	カラダほぐすYOGA45 11:15~12:00 赤沼 直美 [予約制]	[VIRTUAL] LES MILLS CORE 11:05~11:35
45			45			45			45		
12:00			12:00			12:00			12:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
13:00			13:00			13:00			13:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
14:00			14:00			14:00			14:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
15:00			15:00			15:00			15:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
16:00			16:00			16:00			16:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
17:00			17:00			17:00			17:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
18:00			18:00			18:00			18:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
19:00			19:00			19:00			19:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
20:00			20:00			20:00			20:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
21:00			21:00			21:00			21:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		
22:00			22:00			22:00			22:00		
15			15			15			15		
30			30			30			30		
45			45			45			45		

	金曜日			土曜日			日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ
9:00			9:00			9:00		
15			15			15		
30			30			30		
45			45			45		
10:00			10:00			10:00		
15	カラダほるYOGA45	【VIRTUAL】	15	BODYPUMP45		15	BODYCOMBAT45	
30	10:00~10:45	GRIT CARDIO	30	10:00~10:45		30	10:00~10:45	【VIRTUAL】
45	吉田 季久美	10:05~10:35	45	相子 七海	カラダほぐすYOGA45	45	徳安 哲也	BODYBALANCE
	[予約制]			[予約制]	10:25~11:10		[予約制]	10:20~10:50
11:00			11:00			11:00		
15		【VIRTUAL】	15			15		
30	BODYCOMBAT45	BODYBALANCE	30	BODYCOMBAT45		30	BODYPUMP45	ヨガ45
45	11:15~12:00	11:05~11:35	45	11:15~12:00		45	11:15~12:00	11:20~12:05
	藤ヶ崎 美奈			佐藤 舞	【VIRTUAL】		徳安 哲也	岡 幸代
	[予約制]			[予約制]	SH'BAM		[予約制]	[予約制]
12:00			12:00			12:00		
15		【VIRTUAL】	15			15		
30		BODYPUMP	30			30		
45		12:05~12:35	45			45		
	BODYATTACK45			GRIT CARDIO			ヨガ60	【VIRTUAL】
	12:30~13:15			12:30~13:00			12:30~13:30	BODYCOMBAT
	藤ヶ崎 美奈			佐藤 舞 [予約制]			岡 幸代	12:35~13:05
	[予約制]				【VIRTUAL】		[予約制]	
		【VIRTUAL】			BODYBALANCE			
		SH'BAM			12:45~13:15			
		13:05~13:35						
14:00			14:00			14:00		
15	BODYPUMP45		15	ヨガ60		15		【VIRTUAL】
30	13:45~14:30	【VIRTUAL】	30	13:30~14:30	【VIRTUAL】	30		BODYPUMP
45	SOUSHI	LES MILLS CORE	45	吉田 季久美	BODYPUMP	45		13:35~14:05
	[予約制]	14:05~14:35		[予約制]	13:45~14:15		BODYATTACK45	
							14:00~14:45	
							古岡 綾子	【VIRTUAL】
							[予約制]	BODYBALANCE
								14:35~15:05
15:00			15:00		【VIRTUAL】	15:00		
15	BODYCOMBAT45	【VIRTUAL】	15	BODYPUMP45	LES MILLS CORE	15		
30	15:00~15:45	BODYBALANCE	30	15:00~15:45	14:45~15:15	30	BODYPUMP45	
45	古岡 綾子	15:05~15:35	45	浅川 裕司		45	15:15~16:00	【VIRTUAL】
	[予約制]			[予約制]			橋本 奈津美	LES MILLS CORE
							[予約制]	15:35~16:05
16:00			16:00			16:00		
15		【VIRTUAL】	15		【VIRTUAL】	15		
30	【VIRTUAL】	GRIT CARDIO	30	カラダほぐすYOGA45	GRIT CARDIO	30		
45	SH'BAM	16:05~16:35	45	16:15~17:00	16:00~16:30	45	GRIT ATHRETIC	【VIRTUAL】
	16:15~16:45			松田 玲子			16:30~17:00	SH'BAM
				[予約制]			橋本 奈津美 [予約制]	16:35~17:05
17:00			17:00			17:00		
15		【VIRTUAL】	15		【VIRTUAL】	15		
30	【VIRTUAL】	BODYPUMP	30		BODYCOMBAT	30		
45	BODYCOMBAT	17:05~17:35	45		17:05~17:35	45		
	17:15~18:00							【VIRTUAL】
								BODYBALANCE
								17:45~18:15
18:00			18:00			18:00		
15		【VIRTUAL】	15	【VIRTUAL】	【VIRTUAL】	15	【VIRTUAL】	
30		BODYBALANCE	30	SH'BAM	BODYBALANCE	30	BODYCOMBAT	
45	LES MILLS CORE30	18:20~19:05	45	18:00~18:30	18:05~18:35	45	18:00~18:30	
	18:30~19:00							【VIRTUAL】
	氏原 智子 [予約制]							GRIT CARDIO
								18:45~19:15
19:00			19:00			19:00		
15			15	【VIRTUAL】	【VIRTUAL】	15	【VIRTUAL】	
30			30	LES MILLS CORE	BODYPUMP	30	BODYPUMP	
45			45	19:00~19:30	19:05~19:35	45	19:00~19:30	
	ヨガ45	【VIRTUAL】						
	19:30~20:15	BODYPUMP						
	小俣 まり	19:35~20:20						
	[予約制]							
20:00			20:00			20:00		
15			15	【VIRTUAL】	【VIRTUAL】	15		
30			30	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	30		
45			45	20:00~20:30	20:05~20:35	45		
21:00			21:00			21:00		
15	BODYCOMBAT45	【VIRTUAL】	15	【VIRTUAL】	VIRTUAL	15		
30	20:45~21:30	SH'BAM-	30	BODYPUMP	GRIT CARDIO	30		
45	手塚 悠斗	20:50~21:35	45	21:00~21:30	21:05~21:35	45		
	[予約制]							
22:00			22:00			22:00		
15	【VIRTUAL】		15			15		
30	BODYBALANCE		30			30		
45	22:00~22:30		45			45		

