

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となっております。
※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただいております。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	Aスタジオ		Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
15		休館日						15
30								30
45								45
10:00								10:00
15	アクティブストレッチ 10:00～10:30 杉田 萌		ヨガ45 10:00～10:45 阪本 のりこ	マットピラティス45 10:00～10:45 尚武	ヨガ45 10:00～10:45 小柳 光	太極拳45 9:50～10:35 盛田 彩乃	ヨガ45 9:50～10:35 hiroko	15
30								30
45								45
11:00								11:00
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:00～11:45 浦谷 美帆		アロマヒーリングストレッチ45 11:15～12:00 相原 萌絵	BODYPUMP45 11:15～12:00 藤後 勇爾	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:15～12:00 松本 佳耶	アロマヒーリングストレッチ30 11:05～11:35 清水 麻希	シェイピング30 11:05～11:35 宮崎 紗衣	15
30						整理券	整理券	30
45								45
12:00	整理券		整理券	整理券	整理券			12:00
15								15
30	BODYPUMP45 12:15～13:00 瀧澤 恭平		SQUEEZE YOGA 12:30～13:00 ハルナ	Care Yoga45 12:30～13:15 西沢 浩輔	アロマヒーリングストレッチ 12:45～13:30 笠原 亜美	Functional Sequeuce YOGA 12:10～12:55 さとこ	Functional Sequeuce YOGA 12:05～12:50 寺垣 聖子	30
45						整理券	整理券	45
13:00	整理券		整理券	整理券				13:00
15								15
30								30
45	太極拳45 13:30～14:15 中田 光紀		BODYPUMP45 13:30～14:15 藤後 勇爾	アロマヒーリングストレッチ 13:45～14:30 宮石 瞳	整理券	お腹シェイプ20 13:25～13:45佐藤 恵里花	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 13:25～14:10 小林 賀章	45
14:00							整理券	14:00
15								15
30	整理券							30
45								45
15:00	PILATES BODY MAKE45 14:45～15:30 真砂 史郎		お腹シェイプ20 14:45～15:05山口 祐也	ベリーダンスフィットネス 15:00～15:45 三月	HULA HULA 14:20～15:05 相原ラナキラ正人	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 14:15～15:00 根岸 健一	BODYPUMP45 14:40～15:25 SOUSHI	15:00
15				整理券	整理券	整理券	整理券	15
30	整理券							30
45			HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 15:35～16:20 三木田 和香奈		BODYPUMP45 15:35～16:20 SOUSHI	HULA HULA 15:30～16:15 笠原 亜美	はじめてジャズダンス 15:55～16:25 構井 晃道	45
16:00			整理券		整理券	整理券	整理券	16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15						BODYPUMP45 16:45～17:30 足立 かおり	PILATES BODY MAKE30 16:55～17:25 構井 晃道	15
30						整理券	整理券	30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00	シェイピング30 18:45～19:15 佐藤 恵里花		Care Yoga 18:30～19:15 構井 晃道	PILATES BODY MAKE45 18:30～19:15 北条 しをり	BODYPUMP45 18:30～19:15 浅川 裕司			19:00
15			整理券	整理券	整理券			15
30	整理券							30
45								45
20:00	Functional Sequeuce YOGA 19:45～20:30 山本 有香		BODYPUMP45 19:45～20:30 若木 健志	Flow Style YOGA45 19:45～20:30 亜彩	STYLE UP YOGA 19:45～20:30 千夏子			20:00
15			整理券	整理券	整理券			15
30	整理券							30
45								45
21:00								21:00