ブレミアムオブション 対象クラス 有

暫定版スケジュール

	月曜日			水曜日		1	★曜日		1	夕 曜日		1	十曜日			口哦口	
Aスタジオ	月唯口 Bスタジオ	ブール	Aスタジオ	小唯口 Bスタジオ	プール	Aスタジオ	木曜日 Bスタジオ	ブール	Aスタジオ	金曜日 Bスタジオ	ブール	Aスタジオ	土曜日 Bスタジオ	ブール	Aスタジオ	日曜日 Bスタジオ	プール
			FAST WALK45			[MOVE BODY]	-										
朝YOGA 07:15~08:15			07:15~08:00			FIGHT45											
小林 謙			大谷 知加			07:15~08:00											
	-																
							有 シルク										
							リング シルク サスペンション										
							09:00~09:45										
							小栁 光										
TIP.X TOKYO	免疫ケア体操		Р тір.х токуо			P						<u> </u>	<u></u>				
STEPII	10:00~10:20		AERO II	健康エール30 10:00~10:30		アライメント			ヨガ60			P	有	_	UNIVERSAL MUSIC		
10:00~10:40 吉岡 茂広	ストレッチ20	-	10:00~10:40 飯作 俊介	10.00 10.50	初級クロール	リセット60 10:00~11:00	[MOVE BODY] FIGHT30	1	10:00~11:00	免疫ケア体操	1	TIP.X TOKYO	ピラティススクール		WORLD DANCE45	FAST WALK45	
	10:25~10:45	=			10:30~11:00	小柳 光	10:25~10:55		岡 幸代	10:25~10:45	-	MURASE STYLE60 10:15~11:15	Pilates Guidance 10:15~11:15	有	10:15~11:00 SHIHO	10:20~11:05	
		アクアミット+F30		HULA HULA	大崎 拓朗			アクアダンス30		健康エール15 10:55~11:10		村瀬 裕太郎	鈴木 貴幸	スイムスキルアップ			
FID. V TOVVO	24学士振義	11:00~11:30	[MOVE BODY] POWER30 11:00~11:30	10:50~11:35 森川 由美子	スイムトレーニング		1	11:00~11:30	Р		有	1		(初中級:4泳法)			
IP. X TOKYO HIOKA STYLE60	24式太極拳 11:05~12:05	小堀 民子	-	柳川 四大 】	(月替わり3泳法) 11:10~11:55	BASE WALK45	アクティブ ストレッチ		VINYASA STYLE	スタートFit 〜ダイエット〜 11:25〜11:45	スイムスキルアップ (初級:クロール・背泳ざ)		有	11:00~11:45		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	1
1:10~12:10	那須 順子				有 大崎 拓朗	11:20~12:05 増井 久美子	11:25~11:55		YOGA60	11:25~11:45	11:15~12:00 吉田 雅裕		BODY MAKE		[MOVE BODY]	スキルアップ	
吉岡 茂広			[MOVE BODY] DANCE30	免疫ケア体操 11:55~12:15			-	有	11:20~12:20 岡 幸代	スタートFit 〜おなか引き締め〜 11:55〜12:15		マットピラティス45 11:45~12:30	CIRCUIT AERO ~ALL IN~		SHAPE45 11:35~12:20	11:25~12:10 有 SHIHO	
		有	12:00~12:30 Eririn	11:55~12:15 スタートFit ~ダイエット~	1			スイムスキルアップ	1		1	鈴木 貴幸	11:35~12:45			<u> </u>	
		月替わり3泳法+クロール		12:20~12:40		[MOVE BODY] POWER30	カラダしぼるYOGA45	(バタフライ) 12:15~13:00					村瀬 裕太郎				
to Bバランス60	[MOVE BODY] FIGHT45	12:20~13:05 塩谷 陽介	P ZUMBA			12:30~13:00	12:25~13:10 増井 久美子	12:15~13:00 吉田 雅裕	[MOVE BODY] POWER30	マットピラティス45				7		BASE WALK45	1
12:35~13:35	12:40~13:25		12:50~13:20	SMCテクニック			細井 入美士		12:45~13:15	12:40~13:25 大貫 晴子			Р		[MOVE BODY] POWER45	12:45~13:30	
齋藤 由香里	石井 和磨	_	Eririn	〜筋膜ケア〜 13:00〜13:30		Б	1			NE WIT	4	[MOVE BODY] FIGHT45	フリースタイル ダンス60		12:50~13:35	CHIKA	
	<u>L</u>				7	X55	アロマヒーリング	1	IMOVE DODAY TO TO	-		13:10~13:55	タンス60 13:05~14:05				
	有	+	ヨガ45	FAST WALK30		13:25~14:10 田中 舞	ストレッチ45 13:30~14:15		[MOVE BODY] FIGHT30 13:35~14:05			大谷 知加	ERINA		INOUE DODA	ストレッチ20	
	B to Bバランス基本動作		13:40~14:25 馬場 真澄	13:50~14:20	アクアダンス45		杉崎 奈穂			わナいいテート	1			アクアダンス30 14:00~14:30	[MOVE BODY] DANCE45	13:50~14:10	
VINYASA TYLE YOGA60	スキルアップ75 13:50~15:05				14:00~14:45]		やさしいラテン 14:05~14:50			ストレッチ15	加藤 智枝	13:55~14:40	スタートFit 〜おなか引き締め〜 14:15〜14:35	
14:05~15:05	13:50~15:05 浜田 亜希				露久保 俊彦	[MOVE BODY] DANCE45	スタートFit〜おなか引き締め〜 14:30〜14:50		[MOVE BODY]	You		[MOVE BODY]	14:25~14:40	_	CHIKA		
赤沼 直美			P UNIVERSAL MUSIC	やさしい ベリーダンス		14:30~15:15	スタート飛 〜ヒップアップ〜		CONDITION45 14:25~15:10			POWER45 14:30~15:15	免疫ケア体操				
			WORLD DANCE45	14:45~15:30		ERINA	14:55~15:15			有	1	石井 和磨	14:50~15:10	=	TIP.X TOKYO AERO I 15:00~15:30	はじめてヨガ30 15:00~15:30	
	有	1	14:55~15:40 SHIHO	山本 有香						ラテンスクール60					津田 高行	岡田 江梨	
	ラテンスクール70 -ルンバ-			有					有	15:05∼16:05 You		Р	カラダほぐすYOGA45	5			
	15:20~16:30		有 UNIVERSAL MUSIC	ベリーダン ス					初級バレエ75			UNIVERSAL MUSIC	15:35~16:20		P x55	ヨガ45	
	You		WORLD DANCE	スキルアップスクール60 15:45~16:45					15:35~16:50			WORLD DANCE45 15:50~16:35	高橋 彩		15:50~16:35	15:50~16:35	
		-	スキルアップ 16:00~16:45	山本 有香					高羽 英美			Aya			津田高行	岡田 江梨	
			A I		_												
									有パリエーションスクール			-	有		有		
									17:00~17:30 高羽 英美			やさしいパレエ 17:00~17:45	UNIVERSAL MUSIC WORLDANCE		HIPHOPスクール75		
										1		高羽 英美	スキルアップ 17:05~17:50		16:55~18:10		
									有 はじめてポワント 17:40~18:10				Aya	_	クニオキ		
			1			1		†	高羽 英美			有			1	_	
		_					1		Р								
AST WALK30 8:30~19:00	[MOVE BODY] CONDITION30		[MOVE BODY]		+	[MOVE BODY] POWER45	はじめてHIPHOP	+	Martial Hiit Workout	∃ガ45		初級パレエ90 18:00~19:30					
石井 和磨	18:30~19:00		DANCE45 18:30~19:15	HATHA YOGA ディーブ ブレス フロウ45		18:30~19:15	18:40~19:10		18:30~19:15 ゆりっぺ	18:30~19:15 馬場 真澄		高羽 英美			_		
			10.50 15.15	18:40~19:25 小館 憂子		石井 和磨	クニオキ	†		~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	-						
E BODY] POWER30 19:20~19:50	[MOVE BODY] DANCE30	,			†		<u> </u>		P				4				
19:20~19:50 石井 和磨	19:20~19:50		IMOVE BODY			フリースタイル	アロマヒーリング	†	VINYASA	ストレッチ20	1	有	1				
			[MOVE BODY] FIGHT45	P ELEVEN		ダンス45 19:35~20:20	ストレッチ45		STYLE YOGA60	19:40~20:00		٢			_		
バーチャル	ヨガ基礎講座 20:10~20:20	1	19:40~20:25	20:00~20:30		クニオキ	19:40~20:25 小田 忠明		19:35~20:35 馬場 真澄	スタートFit 〜おなか引き締め〜 20:05〜20:25		バリエーション					
ボクシング D:10~20:55		-		石川 寛人	-	D		1		SPARTAN BODY20		スクール 19:40~21:25					
J:10~20:55 茂呂 一雄	カラダほぐすYOGA45					P UNIVERSAL MUSIC	+			20:30~20:50		高羽 英美					
	20:30~21:15		P x55			WORLD DANCE45		+	P			1		+	-		
	-	-	20:55~21:40			20:45~21:30 HINANO			TIP. X TOKYO BIN STYLE60								
			石川 寛人			THINAINO	+		21:00~22:00				7				
									閔 仁淑								
			1			1		+	1			1					
									1								