

	月 MON				火 TUE				水 WED				金 FRI				土 SAT				日 SUN							
	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール				
10:00																												
10:30																												
11:00	リラックスヨガ 10:30～11:15 榎井 典重																											
11:30																												
12:00	ベアシックエアロ 11:40～12:10 吉村 有穂菜																											
12:30																												
13:00	ピラティス 12:30～13:15 吉村 有穂菜																											
13:30																												
14:00	BODYBALANCE 13:35～14:05 榎井 典重																											
14:30	リキットボール 14:25～14:40 スタッフ																											
15:00																												
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00	キッズ空手 (年中～小1) 16:35～17:35																											
17:30																												
18:00																												
18:30	キッズ空手 (小2～小6) 17:45～18:45																											
19:00																												
19:30	BODYPUMP 18:15～18:45 多摩 太博																											
20:00																												
20:30	UBOUND 20:05～20:35 榎村 有紀子																											
21:00																												
21:30	ピラティス 20:55～21:40 川口 八重子																											
22:00																												
22:30																												
23:00																												

レッスン代行情報
 こちらの二次元コードを読み込み
 ご確認ください。

