

時間	月 MON					火 TUE					木 THU					金 FRI					土 SAT					日 SUN						
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール		
9:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール		
9:30																																
10:00	レギュラー エアロ 9:35-10:20 緑川 五月	ヨガ 9:30-10:15 坂野 未来				ベシク エアロ 9:30-10:15 中野渡 快人	ボディリセット 9:50-10:20 高橋 美穂				橋本純太郎 9:45-10:30 矢部 悦子					ベシク エアロ 9:55-10:25 宮川 真希	リラックスヨガ 09:35-10:20 あさこ															
10:30	ベシク エアロ 10:35-11:05 緑川 五月	ストレッチ 10:30-11:00 馬場 恵里奈																														
11:00																																
11:30	シェイプエアロ 11:20-12:05 馬場 恵里奈	リフレッシュ ムーブ 11:15-12:00 手塚 ちづる																														
12:00																																
12:30																																
13:00	BODYCOMBAT 12:40-13:25 西村 健																															
13:30																																
14:00	BODYBALANCE 13:40-14:25 西村 健	ベリダンス 13:40-14:25 wakako																														
14:30																																
15:00	ZUMBA* 14:50-15:35 miku	バレエ 15:00-15:30 中庭 綾香																														
15:30																																
16:00	ベシク エアロ 15:50-16:35 Idumi	バレエ 15:45-16:30 中庭 綾香																														
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00																																
19:30	BODYPUMP 19:20-19:50 橋山 由佳里																															
20:00																																
20:30	RITMOS 20:10-20:55 NORI	ヨガ 20:05-20:50 あさこ																														
21:00																																
21:30	フリースタイル ダンス 21:15-22:00 KEMA																															
22:00																																
22:30																																
23:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	コンディショニング	プール		

シェイプシリーズ

短い時間で、お腹・肩・腕 お尻をトレーニング
シンプルな動作でターゲット部位に
様々な刺激をあたえます

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

