

	月 MON			火 TUE			水 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	
10:00																			
10:30	ベアシックエアロ 10:30~11:00 KAYO		ラジオ体操 10:30~10:35	【女性限定】 ヨガ 10:30~11:15 みきこ	ホット ダイナミックヨガ 10:30~11:15 大星 朋米	ラジオ体操 10:30~10:35	ピラティス 10:30~11:15 手塚 ちづる	ホット ベアシックヨガ 10:30~11:15 石川 智美	ラジオ体操 10:30~10:35	橋名時太福華 10:30~11:15 矢部 悦子	【女性限定】 ホット リラクソヨガ 10:30~11:15 KAORI	ラジオ体操 10:30~10:35	ピラティス 10:30~11:15 塩浦 香織			太極拳スクール 10:15~11:15 矢部 悦子		ラジオ体操 10:30~10:35	
11:00		ホットリラクソヨガ 10:45~11:30 菅 明美	ライフアップスクール 10:45~11:30 近藤 史也														ホット ベアシックヨガ 10:45~11:30 成田 瑞穂		
11:30	ZUMBA® 11:15~12:00 KAYO																		
12:00				橋名時太福華 11:35~12:20 橋城 晴博	ホット リラクソヨガ 11:45~12:30 みきこ						ホット ダイナミックヨガ 11:30~12:15 KAORI		Essential Pilates 11:30~12:15 塩浦 香織			橋名時太福華 11:30~12:15 矢部 悦子			
12:30	ヨガ 12:20~13:05 Netau	ホット ピラティス 12:15~13:00 塩浦 香織															ホット ダイナミックヨガ 12:00~12:45 成田 瑞穂		
13:00				ZUMBA® 12:40~13:25 MIOHERU															
13:30					ホット ベアシックヨガ 13:00~13:45 IZUMI														
14:00	Essential Pilates 13:45~14:30 塩浦 香織	ホットヨガスクール 13:30~14:30 Netau																	
14:30				UBOUND 14:00~14:30 西山 克己															
15:00																			
15:30		【女性限定】 ホット ダイナミックヨガ 15:00~15:45 Netau			ダンススクール 15:00~18:00 TSUDA														
16:00																			
16:30																			
17:00			フリースペース																
17:30				ジュニアスクール 空手 (年中~小4) 16:30~17:30															
18:00																			
18:30				ジュニアスクール 空手 (年中~小4) 17:40~18:40															
19:00																			
19:30	Group Fight 19:00~19:45 高柳 愛日花	ホット リラクソヨガ 19:00~19:30 堀田 朝名			Group Power 19:00~19:45 小木曾 光		Group Fight 19:00~19:45 西山 克己	【女性限定】 ホット ダイナミックヨガ 19:00~19:45 三枝 梓子											
20:00																			
20:30	ZUMBA® 20:00~20:45 MIOHERU	ホット ベアシックヨガ 19:45~20:30 Wakana			Group Groove 20:00~20:45 堀田 朝名		UBOUND 20:05~20:35 西山 克己	ホット リラクソヨガ 20:00~20:30 三枝 梓子											
21:00																			
21:30	時短トレーニング スクール 21:00~21:45 スタッフ	ホット リラクソヨガ 20:45~21:30 Wakana																	
22:00				Essential Pilates 21:05~21:50 堀田 朝名	ホット リラクソヨガ 21:00~21:45 菅 明美														
22:30																			
23:00	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	

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。

