

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30							
10:00	ZUMBA 10:00～10:45 岡山 裕介	レギュラーエアロ 10:00～10:45 坂上 大馬	トータルシェイプ 10:00～10:30 山本 恵美		Group Centergy 10:00～10:45 YUKO	ピラティス 10:00～10:45 YUKA	ヨガ 10:00～10:45 小野寺 生子
11:00	Group Blast 11:00～11:30 加藤 万穂		ボディリセット 10:45～11:15 山本 恵美				
11:30		Group Fight 11:05～11:50 坂上 大馬			シェイプエアロ 11:05～11:50 大和屋 敦子	ベーシックエアロ 11:05～11:50 藤井 里佳	Group Power 11:05～11:50 下村 雅亮
12:00	Group Fight 11:45～12:15 加藤 万穂		Essential Pilates 11:30～12:15 インストラクター				
12:30		Essential Pilates 12:10～12:55 外山 順子	リフレッシュムーブ 12:30～13:00 HIROKO		ZUMBA 12:10～12:55 下田 順子	Group Blast 12:10～12:55 下村 和弘	ZUMBA 12:10～12:55 YUKA
13:00	Group Power 12:30～13:15 手島 佑貴						
13:30		ヨガ 13:15～14:00 外山 順子	ZUMBA 13:15～14:00 HIROKO		ベーシックエアロ 13:15～13:45 藤井 里佳	Group Fight 13:15～14:00 下村 和弘	
14:00	Essential Pilates 13:30～14:15 大横 明日香						
14:30					レギュラーエアロ 14:00～14:45 藤井 里佳		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		ZUMBA 19:00～19:45 ERINA					
19:30	STRONG NATION 19:30～20:15 YUKA		週替わりレッスン 19:30～20:15 インストラクター		ベーシックエアロ 19:15～20:00 藤井 里佳		
20:00							
20:30		Group Power 20:05～20:50 手島 佑貴					
21:00	週替わりレッスン 20:35～21:20 インストラクター		週替わりレッスン 20:35～21:20 インストラクター		Essential Pilates 20:20～21:05 インストラクター		
21:30							
22:00							
22:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ

## レッスン代行情報

こちらの二次元バーコードを読み込み  
ご確認ください。



	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:30	ストレッチ 9:30～9:45				ストレッチ 9:30～9:45			9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00		朝トレ! 11:00～11:30	朝トレ! 10:45～11:15			YUKAトレ! 11:00～12:00 YUKA 【第1・3】 ※新規入会は募集して おりません	朝トレ! 11:00～11:30	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00			ストレッチ 19:00～19:15					19:00
19:30		ストレッチ 19:30～19:45						19:30
20:00								20:00
20:30	YUKAトレ! 20:30～21:30 YUKA ※新規入会は募集して おりません							20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	22:30
	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	