

| 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<br>エアロ<br>9:35-10:20<br>緑川 五月   | ヨガ<br>9:30-10:15<br>坂野 未来              |       |           |     | ベーシック<br>エアロ<br>9:30-10:15<br>中野渡 快人 | ボディリセット<br>9:50-10:20<br>高橋 美穂        |       |           |     | 極楽時太極拳<br>9:45-10:30<br>矢部 悦子 |                                      |   |           |     | ベーシック<br>エアロ<br>9:55-10:25<br>富川 真希 | リラックスヨガ<br>09:35-10:20<br>あさこ |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 10:30 | ベーシック<br>エアロ<br>10:35-11:05<br>緑川 五月  | ストレッチ<br>10:30-11:00<br>馬場 恵里奈         |       |           |     |                                      | チャレンジ<br>ステップ<br>10:40-11:25<br>小東 勇太 |       |           |     | アクア<br>10:30-11:15<br>中野渡 快人  | ベーシック<br>エアロ<br>10:30-11:15<br>三井 恵子 | 【登録制】<br>フリースタイル<br>JAZZ<br>10:30-11:30<br>e!Ko |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 11:00 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 11:30 | シェイプエアロ<br>11:20-12:05<br>馬場 恵里奈      | リフレッシュ<br>ムーブ<br>11:15-12:00<br>手塚 ちづる |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 12:00 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 12:30 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 13:00 | Group Power<br>12:40-13:25<br>小竹 海斗   |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 13:30 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 14:00 | UBOUND<br>13:50-14:20<br>小竹 海斗        | ベリーグラン<br>13:40-14:25<br>wakako        |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 14:30 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 15:00 | Group Groove<br>14:45-15:30<br>犬童 祐花  | バレエ<br>15:00-15:30<br>中塚 綾香            |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 15:30 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 16:00 | ベーシック<br>エアロ<br>15:50-16:35<br>Idumi  | バレエ<br>15:45-16:30<br>中塚 綾香            |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 16:30 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 17:00 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 17:30 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 18:00 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 18:30 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 19:00 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 19:30 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 20:00 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 20:30 | RITMOS<br>20:10-20:55<br>NORI         | ヨガ<br>20:00-20:45<br>あさこ               |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 21:00 |                                       |  |       |           |     |                                      |                                       |       |           |     |                               |                                      |   |           |     |                                     |                               |       |           |     |       |       |       |           |     |       |       |       |           |     |  |
| 21:30 | フリースタイル<br>ダンス<br>21:15-22:00<br>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

