



	月曜日 スタジオ		火曜日 スタジオ		水曜日 スタジオ		金曜日 スタジオ		土曜日 スタジオ		日曜日 スタジオ	
10:45	10:45～11:30 初級エアロ エアロビクス Easy 秋谷		10:45～11:30 ストレッチ ピラティス 予 Easy SAYAKA		10:45～11:30 ソフトエアロ エアロビクス Begin YUKA		10:45～11:30 ストレッチ ヨガ Begin ASUKA		10:45～11:30 フローヨガ Begin 渡辺			10:45
12:00	12:00～12:45 フィットネスフラ フラダンス Begin Yumi		12:00～12:45 コンバットEX &HIIT 格闘技&HIIT Begin 予 Mai		12:00～12:45 ZUMBA Easy YUKA		12:00～12:45 デトックス ヨガ Begin ASUKA		12:00～12:45 コアストレッチ バランスストレッチ Begin Noriko		12:00～12:45 FUN (フン) ボクシング Begin HIKKY	12:00
13:15	13:15～14:00 Disco world Begin 岡林		13:15～14:00 心と体の ストレッチヨガ 茶香炉ヨガ Begin スタッフ		13:15～14:00 ステップ サーキット 予 Begin スタッフ		13:15～14:00 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング DIET Begin スタッフ		13:15～14:00 16SIXTEEN DIET 自律筋エクササイズ Begin スタッフ		13:15～14:00 筋膜ローラー 血流/むくみ改善 Begin 予 スタッフ	13:15
14:30	14:30～15:15 ボール ピラティス Begin 予 スタッフ		14:30～15:15 シェイプUP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ	水曜日	14:30～15:15 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ		14:30～15:15 美脚美尻 トランポリン 予 Begin スタッフ		14:30～15:15 トランポ ウオーク 予 Begin スタッフ		14:15～15:15 ミステリー Lesson 当日お楽しみレッスン *16DIET *CLUB★ボクシング *ステップサーキット *シェイプUPワークアウト Begin スタッフ	14:30
15:15				休館日					18:00～18:45 シェイプUP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ			
19:00	19:15～20:00 トータル ファットバーン エアロ&格闘技 Begin スタッフ		19:15～20:00 ZUMBA Easy 秋谷		19:00～19:45 DAISEN ボクシング CLUB★ ボクシング DIET Begin スタッフ		19:00～19:45 初級エアロ Begin 増野		19:00～19:45 Q-ren ボディメンテ 骨盤体操 Begin KUMI			
20:15	20:15～21:00 ハタフロー ヨガ Begin satomi		20:15～21:00 ベーシックヨガ Begin ange		20:00～20:45 シェイプUP ワークアウト エアロ&筋トレ Begin スタッフ		20:15～21:00 ZUMBA GOLD Begin 増野		20:00～20:45 ステップ サーキット Begin スタッフ			
21:30												
22:00												

おすすめレッスン

13:45～14:15
FIGHT KICK
キックボクシング
Middle
戸田

レッスン内容
強度
担当者名

レッスン時間
13:45～14:15
FIGHT KICK
キックボクシング
Middle
戸田

●表示説明

Easy

Middle

初級者向け

中級者向け

Begin

初心者向け

●レベル説明

Easy

Middle

初級者向け

中級者向け

Begin

初心者向け

●スタジオレッスン18名定員
開始時間60分前より予約札配布

注)新型コロナウイルス感染防止策の為に
全レッスン枠及び休憩時間は30分です。
30分間は換気と消毒作業を行います。

おすすめレッスン



インフォメーション

●表示説明

13:45～14:15 FIGHT KICK キックボクシング Middle 戸田

レッスン時間
レッスン名
内容
強度
担当者名

●レベル説明

Middle	中級者向け
Easy	初級者向け
Begin	初心者向け

●スタジオレッスン18名定員
開始時間60分前より予約札配布

注) 新型コロナウイルス感染防止策の為
全レッスン格及び休憩時間は30分で
す。30分間は換気と消毒作業を行います。