

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ		スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操 &ストレッチ	10:10~11:10 Fits	10:10~10:20 ラジオ体操 &ストレッチ	10:10~11:10 骨盤・ビューティ ヨガ	10:10~10:20 ラジオ体操 &ストレッチ	10:10~11:10 Fits		10:10~10:20 ラジオ体操 &ストレッチ	10:10~11:10 肩こり改善 リラクセスヨガ	10:10~10:20 ラジオ体操 &ストレッチ		10:10~10:20 ラジオ体操 &ストレッチ	
	10:30~11:30 ベーシックエアロ 60 堀 成伸	① 60	10:30~11:30 ペリーフィット 60 八幡 優子	60 加藤あゆみ	10:30~11:15 ゆったりヨガ45 斉藤 英華	① 60		10:30~11:15 エアロ入門 45 関澤ゆみ	60 平山真希	10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ 60 藤原 厚志		10:30~11:30 はじめてエアロ 60 鈴木久美子	女性専用 11:00~12:00 フローピラティス 60
11:00	11:45~12:15 (小野千香子)		11:40~12:00 (仙場) VIPRベーシック30		11:30~12:00 (菅沼清子) セルフリフレ 30			11:45~12:15 (シェフ公乃)			11:00~12:00 リフレッシュヨガ 60 山形 志穂		11:00~12:00 60 サラン
12:00	VIPRワークアウト30							骨盤調整 30		11:50~12:10 (菅沼) リ・コンテショ ニング20		12:00~12:30 (羽鳥真唯) VIPRベーシック 30	
		12:15~13:15 ハタヨガ 60 (植竹雅)	12:15~13:15 ハタヨガベーシック 60	12:15~13:15 Fits ①	12:15~13:00 はじめてエアロ 45 大木 克彦	12:15~13:15 ヨガベーシック 60		12:30~13:30 ベーシックエアロ 60 シェフ公乃	12:15~13:15 Fits ①	12:30~13:30 ラテンエアロ 60 山形 志穂	女性専用		
13:00	バレエストレッチ 30	佐野陽子	高橋 春子	60		佐野陽子					13:00~14:00 パワースタイルヨガ 60 深澤 和愛	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ 60 花田ゆみこ	13:00~14:00 シェイピラティス 60 サラン
	13:30~14:30 バレエエクササイズ 60 植竹 雅		13:30~14:15 脂肪燃焼エアロ 45 韓 順亜		13:30~14:30 BOX ファイト 60 大木 克彦					13:45~14:45 アロマリラクセスヨガ 60 影島 雅美		14:15~15:00 ボディメイキング 45 花田ゆみこ	
14:00		14:00~15:00 Fits ② 60	14:30~15:30 ジャズダンス 60	14:00~15:00 Fits ② 60		14:00~15:00 Fits ② 60		14:00~15:00 姿勢改善ヨガ 60 長山 愛	14:00~15:00 Fits ② 60				
15:00	15:00~15:45 やわらか体づくり 45 櫻井 龍也		60 飛永 麻希		15:00~15:45 パワースタイルヨガ 45 荒竹 奈津子			15:15~16:15 ストリートダンス 60 稲木 順子		15:00~16:00 ズンバ 60 吐 朝羽		15:15~16:00 ヨガ 45 出口 功子	
16:00											16:00~17:00 リラクゼーションヨガ 60 荒竹 奈津子	16:20~17:00 VIPRワークアウト40 岡本 祐太	16:00~17:00 リラクセスヨガ 60 佐野陽子
17:00	開		開		開			開		開			
18:00	放		放		放			放		17:45~18:15 VIPRワークアウト30			
19:00		女性専用		女性専用	19:00~20:00 脂肪燃焼エアロ 60 大久保桂子	女性専用		19:00~20:00 パワースタイルヨガ 60 安西 佳奈	女性専用	18:30~19:30 ファンクショナル 60 許 冴恵	女性専用	19:00~20:00 エナジーフローヨガ 60 八幡 優子	
	19:20~20:00 VIPRワークアウト40 仙場 栄二	19:15~20:00 デトックスヨガ 45 山仲 かずみ	19:15~20:00 はじめてエアロ 45 三宅順子	19:15~20:00 ベーシックピラティス 小林麻衣子45	19:15~20:00 パワースタイルヨガ45 平山真希					19:45~20:30 ピラティス 45 サラン			
20:00	20:15~21:15 協栄シェイプ ボクシング 60 井川 真紀	20:15~21:00 免疫UPヨガ 45 山仲 かずみ	20:15~21:00 ズンバ 45 須藤 理予	20:15~21:00 ハタヨガ 45 深澤 和愛	20:20~21:00 VIPRワークアウト40 岡本 祐太	20:15~21:00 骨盤調整ヨガ45 平山真希		20:20~21:00 VIPRアドバンス 40 岡本 祐太	20:15~21:00 リラクセスヨガ 45 深澤 和愛				
21:00													

休館日