

枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 Aスタジオ Bスタジオ プール ファンクショナルエリア	10 Aスタジオ Bスタジオ プール ファンクショナルエリア	10 Aスタジオ Bスタジオ プール ファンクショナルエリア	10 Aスタジオ Bスタジオ プール ファンクショナルエリア	10 Aスタジオ Bスタジオ プール ファンクショナルエリア	10 Aスタジオ Bスタジオ プール ファンクショナルエリア
11 10:30~11:20 高橋綾子	11 10:25~10:55 ステップ30 YASUCO [定員40名]	11 10:25~11:25 ヒップホップ60 新妻誠	11 10:30~11:20 エアロ50 YUUGO	11 10:25~11:25 Group Power 60 CHOI [定員32名]	11 10:30~11:30 RPBコントロール60 狭間絵三子
12 11:30~12:15 高橋奈津	12 11:10~11:40 エアロ30 YASUCO	12 11:35~12:35 エアロ60 山口達	12 11:40~12:25 パレトン45 松岡紀子	12 11:45~12:45 エアロ60 田中八重子	12 11:10~11:40 フィンスイム30 兼丸菜摘 [定員15名]
13 12:40~13:40 RPBコントロール60 鈴木京香	13 13:00~13:45 Group Power 45 KEI [定員32名]	13 12:50~13:50 ステップ60 山口達 [定員40名]	13 12:40~13:40 エアロ60 野田ゆかり	13 13:00~13:45 Group Fight 45 CHOI	13 11:00~11:20 スライストレーニング20
14 13:55~14:35 エアロ40 木村梓	14 14:00~14:50 ステップ50 野田ゆかり [定員40名]	14 14:05~14:50 Group Fight 45 MEGU	14 13:55~14:40 ZUMBA(45min) 野田ゆかり	14 14:05~15:05 ステップ60 本田近 [定員40名]	14 11:40~12:30 エアロ50 山岡夕夏 ◆ダイエット◆
15 14:50~15:30 ステップ40 木村梓 [定員40名]	15 15:05~16:05 太極拳60 小林晴恵	15 15:00~16:00 フラダンス60 福島真橋	15 14:55~15:55 RPBコントロール60 津村朱実	15 15:15~16:15 ポイジーブ60 本田近 [定員40名]	15 11:50~12:20 パタフライ30 兼丸菜摘 [定員15名]
16 15:45~16:30 Group Fight 45 KEI	16 16:15~16:55 ポディメイクヨガ40 渡部麟	16 16:15~17:00 Group Power 45 YUU [定員32名]	16 16:10~16:55 Group Fight 45 YUU	16 15:20~16:05 パレトン45 Maemi	16 12:45~13:45 Group Fight 60 KEI
17 17:00~18:20 卓球フリー	17 17:10~18:30 卓球フリー	17 17:15~18:30 卓球フリー	17 17:15~18:20 卓球フリー	17 16:30~18:30 卓球フリー	17 12:40~13:40 空手(有料)
18 18:45~19:00 お腹シェイプ15 佐藤啓太	18 17:45~18:45 avex Dance Master ベーシック (小学生)	18 19:05~19:20 adidasGYM&RUN15 佐藤啓太	18 18:40~18:55 adidasGYM&RUN15 石原麻衣	18 17:45~18:30 ZUMBA(45min) 中村優子	18 13:30~13:45 ヒップムーブ15
19 19:20~19:50 Group Power 30 KEITA [定員32名]	19 19:00~20:00 RPBコントロール60 星野美穂	19 19:35~20:25 髙橋シェイプボクシング50 小林加奈	19 19:10~20:10 Group Power 60 YUU [定員32名]	19 18:50~19:30 髙橋シェイプボクシング40 満生恒太郎 [定員35名]	19 13:15~14:15 如月サカサカ(有料)
20 20:05~20:50 ZUMBA(45min) 清水幸子	20 20:15~21:00 Group Fight 45 MEGU	20 20:10~21:10 ヨガ60 福島真橋	20 20:30~21:15 Group Fight 45 CHOI	20 19:45~20:45 ヨガ60 満生恒太郎	20 13:30~13:45 カラダうごく15
21 21:05~22:05 Group Fight 60 MAI	21 21:20~22:20 Group Power 60 CHOI [定員32名]	21 22:00~22:45 パレトン45 中田早紀	21 21:30~22:15 ZUMBA(45min) Emi	21 20:10~21:10 Group Fight 60 YUU	21 13:55~14:10 ヒップムーブ15
22	22	22	22	22	22

**ファンクショナルエリア**  
このエリアのプログラムは定員制となります。  
定員5名スライストレーニング20、カラダうごく15、スライストレーニング20、スライストレーニング20  
定員10名カラダうごく15、ヒップムーブ15