

	月曜日				水曜日				木曜日		
	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ
10:00				10:00				10:00			
15	エアロ1	アクティブストレッチ	【有料】 いきわく体操 10:00-11:00	15	エアロ1	ヨガ60	【有料】 いきわく体操 10:00-11:00	15	BODY PUMP45	マットピラティス	バレエ60
30	10:00-10:40	10:05-10:35		30	10:05-10:45	10:00-11:00		30	10:10-10:55	10:00-11:00	10:00-11:00
45				45				45			
11:00	HATHA YOGA ディープアスティカ45	BODY COMBAT45		11:00				11:00			
15		10:50-11:35		15	ZUMBA	アクティブストレッチ		15			
30	10:55-11:40			30	11:05-11:50	11:15-11:45		30	ステップ1	TRXTライアル20	【有料】 バレエスクール60 11:15-12:15
45				45				45	11:15-11:55	11:20-11:40	
12:00				12:00				12:00		TRXTライアル20	
15	BODY PUMP45	太極拳45		15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	COMBAT WORKOUT45	【HOT】 カラダしほりヨガ	15	ZUMBA	CareYOGA45	【有料】 バレエ スキルスクール 12:25-13:10
30	11:55-12:40	12:00-12:45		30	12:15-13:00	12:05-12:50	12:00-12:45	30	12:15-13:00	12:20-13:05	
45				45				45			
13:00	ステップ1	【有料】 太極拳 スクール60	【HOT】 ボディメイクヨガ	13:00				13:00			
15	13:00-13:40	12:55-13:55	13:00-13:45	15	BODY PUMP45	【有料】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	【HOT】 ヒーリングストレッチ	15	エイジレス ワークアウト	サーキット ワークアウト	
30				30	13:20-14:05	13:15-14:00	13:05-13:50	30	13:15-14:00	13:20-13:50	
45				45				45			
14:00	【CARDIO】 ヒーリング ZONE	PILATES BODYMAKE45	【HOT】 リンパ デトックスヨガ	14:00	エアロ1	サーキット ワークアウト		14:00	BODY COMBAT45	ベリーダンス フィットネス	
15	13:55-14:40	14:10-14:55	14:15-15:00	15	14:25-15:05	14:40-15:10		15	14:20-15:05	14:10-14:55	
30				30				30			
45				45				45			
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	TRXTライアル20	自由 にご 利用 でき ます	15:00	SQUEEZE YOGA30	スリム ボクシング30	自由 にご 利用 でき ます	15:00	【有料】 コンディショニング45	COMBAT WORKOUT45	【HOT】 カラダしほりヨガ
30	15:00-15:45	15:15-15:35		30	15:20-15:50	15:25-15:55		30	15:20-16:05	15:15-16:00	14:50-15:35
45				45				45			
16:00	【有料】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	TRXTライアル20		16:00				16:00			【HOT】 リンパデトックスヨガ
15	16:00-16:30	15:45-16:05		15				15			16:05-16:50
30				30				30			
45				45				45			
17:00				17:00				17:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
18:00				18:00				18:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
19:00	FULLSTEP MOVEMENT	サーキット ワークアウト	【HOT】 しなやか 美曲線ヨガ	19:00	ZUMBA	COMBAT WORKOUT45	【HOT】 リンパデトックスヨガ	19:00	キックシェイプ30	Flow Style YOGA	【HOT】 お腹すっきりピラティス
15	19:20-20:05	19:40-20:20	19:15-20:00	15	19:15-20:00	19:10-19:55	19:00-19:45	15	19:30-20:00	19:00-20:00	19:15-20:00
30				30				30			
45				45				45			
20:00	BODYJAM	HATHA YOGA ディープアスティカ45	【HOT】 ヒーリング ストレッチ45	20:00	BODY PUMP	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	【HOT】 カラダしほりヨガ	20:00	FULLSTEP MOVEMENT	COMBAT WORKOUT45	【HOT】 カラダしほりヨガ
15	20:20-21:05	20:30-21:15	20:20-21:05	15	20:20-21:05	20:15-21:00	20:10-21:55	15	20:20-21:05	20:25-21:10	20:25-21:10
30				30				30			
45				45				45			
21:00	BODYPUMP	COMBAT WORKOUT45	【HOT】 カラダしほりヨガ	21:00	BODY COMBAT45	TRXTライアル20	【HOT】 ヒーリング ストレッチ45	21:00	ZUMBA	サーキット ワークアウト	【HOT】 しなやか 美曲線ヨガ
15	21:25-22:10	21:30-22:15	21:25-22:10	15	21:25-22:10	21:15-21:35	21:15-22:00	15	21:25-22:10	21:30-22:00	21:25-22:10
30				30		21:45-22:05		30			
45				45				45			
22:00				22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			

	金曜日				土曜日				日曜日		
	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ
10:00				10:00				10:00			
15				15				15			
30	ZUMBA 10:05-10:50	ヨガ60 10:00-11:00	バレI60 10:00-11:00	30	エア01 10:10-10:50	太極拳60 10:00-11:00	バレI60 10:00-11:00	30	ZUMBA 10:00-10:45	ヨガ60 10:00-11:00	
45				45				45			
11:00				11:00				11:00			
15				15				15			
30	STEP1 11:10-11:50	PILATES BODYMAKE30 11:15-11:45	【有料】 バレエスクール45 11:15-12:00	30	ヨガ60 11:10-12:10	アロマヒーリング ストレッチ30 11:15-11:45	【有料】 バレエスクール45 11:10-11:55	30	エア01 11:05-11:45	サーキット ワークアウト 11:20-11:50	
45				45				45			
12:00				12:00				12:00			
15		TRXトリアル20 15:15-15:35		15				15			
30	HATHA YOGA ディープアフレンド45 12:05-12:50		【有料】 バレエスクール45 12:10-12:55	30		HATHA YOGA ディープアフレンド45 12:05-12:50		30	STEP1 12:05-12:45	COMBAT WORKOUT45 12:10-12:55	【HOT】 カラダ改善 エクササイズ 12:00-12:45
45		サーキット ワークアウト 12:35-13:05		45	ZUMBA 12:30-13:15			45			
13:00				13:00				13:00			
15				15				15			
30	エア01 筋コンなし 13:05-13:45	キックシェイプ30 13:20-13:50		30		サーキット ワークアウト 13:10-13:40		30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05-13:50	SPARTAN WORKOUT - SUPER45 - 13:15-14:00	【HOT】 カラダほりヨガ 13:05-13:50
45				45	FULLSTEP MOVEMENT 13:35-14:20		【HOT】 しなやか 美曲線ヨガ 13:25-14:10	45			
14:00				14:00				14:00			
15				15				15			
30	ステップ1 14:00-14:40	フリースタイル ダンス45 14:05-14:50		30		キックシェイプ30 13:55-14:25		30	BODY PUMP45 14:10-14:55	HATHA YOGA DBF45 14:15-15:00	【HOT】 リンパドレナージュ 14:15-15:00
45				45				45			
15:00				15:00				15:00			
15				15	エア02 Standard 14:40-15:30	COMBAT WORKOUT45 14:40-15:25	【HOT】 カラダほりヨガ 14:45-15:30	15			
30	BODY PUMP45 15:00-15:45	HULAHULA 15:05-15:50	【HOT】 リンパドレナージュ 15:00-15:45	30				30	スリム ボクシング30 15:15-15:45	アクティブ ストレッチ 15:20-15:50	
45				45				45			
16:00				16:00				16:00			
15				15	HATHA YOGA ディープアフレンド45 15:50-16:35	HULAHULA 15:45-16:30	【HOT】 ボディメイクヨガ 15:55-16:40	15	BODY COMBAT45 16:00-16:45	やさしい ジャズダンス 16:05-16:50	【HOT】 ヒーリング ストレッチ45 16:05-16:50
30			【HOT】 ヒーリング ストレッチ45 16:00-16:45	30				30			
45				45				45			
17:00				17:00				17:00			
15				15	BODY COMBAT45 16:55-17:40	Care Yoga45 16:50-17:35		15	BODYJAM 17:05-17:50	PILATES BODYMAKE30 17:10-17:40	
30				30				30			
45				45				45			
18:00				18:00				18:00			
15				15				15			
30				30	BODY PUMP45 18:00-18:45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:55-18:40		30			
45				45				45			
19:00				19:00				19:00			
15				15				15			
30				30	【Hip Make Dance】 BUMBUM 19:05-19:50			30			
45				45				45			
20:00	BODY PUMP45 19:30-20:15	PILATES BODYMAKE30 19:35-20:05	【HOT】 美姿勢ストレッチ 19:15-20:00	20:00				20:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
21:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:35-21:20	COMBAT WORKOUT45 20:30-21:15	【HOT】 ボディメイクヨガ 20:25-21:10	21:00				21:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			
22:00	FULLSTEP MOVEMENT 21:35-22:20	BODYJAM 21:35-22:20	【HOT】 カラダ改善 エクササイズ 21:30-22:15	22:00				22:00			
15				15				15			
30				30				30			
45				45				45			

 **HOT KEEP**  
自由  
利用  
でき  
ます