

	MON				TUE				WED				THU				FRI				SAT				SUN				
07:00	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	FTF	プール	07:00
15	NEW																NEW				2020年4月～の臨時タイムスケジュールです。 各プログラムにおいて定員数の変更がございます。 スケジュール右下の臨時定員数をご確認ください。 また、臨時の整理券クラスを設けております。 整理券 フロント設置の発券機よりお受け取りください。 整理券(臨時) 発券機横に設置の整理券カードをお受け取りください。 【配布時間】 平日18時までのクラス7：00～ / 平日18時以降のクラス17：00～ / 土日祝9：30～						15		
30	BODY ATTACK45 7:15～8:00 野邊 和輝					朝YOGA 7:15～8:15 増田 加代子				朝YOGA 7:15～8:15 阪本 のりこ							GRIT CARDIO 7:15～7:45 YUJI								ピラティス ガイドンス レベルフリー 10:10～11:10 鈴木 貴幸				15
45																									CORE POWER YOGA60 10:40～11:40 yukko				30
08:00																													45
15																													08:00
30																													15
45																													30
09:00																													45
15																													09:00
30																													15
45																													30
10:00																													45
15																													10:00
30																													15
45																													30
11:00		マット ピラティス45 10:20～11:05 前野 光治																											45
15	TIP.X TOKYO YOKOSE STYLE STEP60 11:00～12:00 横瀬 弘樹			ウォーク& ジョグ30 11:15～11:45 稲毛 友紀																									11:00
30		TIP.X TOKYO AEROⅡ 11:20～12:00 前野 光治																											15
45																													30
12:00																													45
15																													12:00
30	パワー ラッシュ45 12:15～13:00 廣田 彰香	TIP.X TOKYO MAENO STYLE50 12:15～13:05 前野 光治																											15
45	整理券(臨時)	整理																											