

2026年4月 武蔵藤沢店 【確定】グループエクササイズタイムスケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日	木曜日				金曜日				土曜日				日曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA		プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA		
45																												
10:00																												
15																												
30	ステップ1 10:15~10:55 土田 豊恵 【予約】	アロハヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 tae 【予約】																										
45																												
11:00																												
15																												
30	BASE WALK30 11:15~11:45 松本 淳代 【予約】	骨盤リズム ダイエツ30 11:15~11:45 tae 【予約】																										
45																												
12:00																												
15	エプロ1 筋コンなし 12:00~12:40 松本 淳代 【予約】	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:00~12:45 Eririn 【予約】	FOCUSPILATES【美脚】 12:00~12:15																									
30																												
45																												
13:00																												
15																												
30	【MOVE BODY】 POWER45 13:00~13:45 田邊 大翔 【予約】	【MOVE BODY】 DANCE45 13:00~13:45 Eririn 【予約】																										
45																												
14:00																												
15																												
30	【有料】 フラダンススクール60 14:00~15:00 Yoshimi	【MOVE BODY】 FIGHT30 14:00~14:30 田邊 大翔 【予約】																										
45																												
15:00																												
15																												
30																												
45																												
16:00																												
15																												
30																												
45																												
17:00																												
15																												
30																												
45																												
18:00																												
15																												
30																												
45																												
19:00																												
15																												
30																												
45																												
20:00																												
15																												
30	【MOVE BODY】 POWER45 20:00~20:45 小須 亨 【予約】	【有料】 バリエーション 19:50~20:05 北村 三佳子																										
45																												
21:00																												
15																												
30	【MOVE BODY】 SHAPE45 21:00~21:45 小須 亨 【予約】	しなやか軸 ピラティス45 21:00~21:45 三澤 晴恵子 【予約】																										
45																												
22:00																												
15																												
30																												

休館日

4月新プログラム ... プログラム変更 ...

時間/担当者変更 ... 該当箇所を
青文字表記