

2026年4月 武蔵藤沢店 【暫定】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】	アロヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 tae 【予約】			エア2 ②challenge 10:15~11:05 井上 裕史 【予約】	ヨガ60 10:15~11:15 薬袋 利恵子 【予約】							【有料】 MOVE BODY DANCE45 10:20~11:05 松尾 昇平 【予約】	ヨガ60 10:15~11:15 萩沼 明美 【予約】			ステップII 10:20~11:10 新井 香織 【予約】	ヨガ60 10:20~11:20 飯高 友佳子 【予約】										
45																												
11:00																												
15																												
30	BASE WALK30 11:15~11:45 松本 淳代 【予約】	骨盤リズム ダイエツト30 11:15~11:45 tae 【予約】																										
45																												
12:00																												
15	エア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】			気功60 11:30~12:30 井上 裕史 【予約】																							
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】 フランチスクール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	【有料】 オリジナルエア60 16:00~17:00 大島 温子																											
45																												
17:00																												
15																												
30																												
45																												
18:00																												
15																												
30																												
45																												
19:00																												
15																												
30																												
45																												
20:00																												
15	【MOVE BODY】 POWER45 20:00~20:45 小須 亨 【予約】	【有料】 ルエスクール （VUE-ジョーン） 20:10~20:40 北村 三佳子																										
30																												
45																												
21:00																												
15	【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 明恵子 【予約】			【MOVE BODY】 FIGHT45 21:05~21:50 方 秀吉 【予約】	Ageless Moli30 21:05~21:45 田邊 大翔 【予約】																						
30																												
45																												
22:00																												
15																												
30																												

休館日

4月新プログラム ... PROGRAM CHANGE ... プログラム変更 ...

時間/担当者変更 ... 該当箇所を青文字表記 ...

ジムショートプログラムは確定版でお知らせいたします