

	月		火		水		木		金		土		日	
	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F
10:00		TeePee	BODYBALANCE 10:30~11:30 藤野智子	TeePee		TeePee		TeePee		TeePee	ZUMBA 10:30~11:30 小網孝子			TeePee
11:00		10:00~12:30		10:00~12:30		10:00~12:30		10:00~12:30		10:00~12:30				10:00~12:30
12:00			BODY PUMP 12:00~13:00 後藤侑也		BODYCOMBAT 12:00~13:00 後藤侑也						BODYCOMBAT 12:00~13:00 後藤侑也 テック無料			
13:00	BODYCOMBAT 12:30~13:30 後藤侑也				BODY PUMP 13:30~14:30 後藤侑也 テック無料		ZUMBA 13:15~14:15 小網孝子		BODY PUMP 13:00~14:00 後藤侑也 テック無料			BODYCOMBAT 13:00~14:00 増井まり 無料	BODYCOMBAT 13:30~14:30 藤野智子	
14:00	BODY PUMP 14:00~15:00 後藤侑也 テック無料		エアロビクス 中級 14:00~15:00 原理江					BODYBALANCE 14:30~15:30 原理江		エアロビクス中級 14:45~15:45 阿南智恵		バレトン 14:45~15:45 伊崎かおり		
15:00			BODYCOMBAT 15:30~16:30 後藤侑也 テック無料			BODYBALANCE 15:00~16:00 藤野智子	はじめてエアロ 15:15~16:15 佐藤まゆみ							
16:00												ファンクショナル ローラーピラティス 16:15~17:15 伊崎かおり		
17:00														
18:00												BODY PUMP 17:30~18:30 工藤宏一		
19:00	ステップエクササイズ 19:15~20:15 阿南智恵		BODYPUMP 19:30~20:30 後藤侑也				エアロビクス 初中級 19:15~20:15 佐藤まゆみ				ZUMBA 19:15~20:15 小網孝子			
20:00		エアロビクス中級 20:30~21:30 阿南智恵		ファンクショナル ローラーピラティス 20:30~21:30 伊崎かおり			BODYCOMBAT 20:30~21:30 増井まり 無料			エアロビクス 中級 19:30~20:30 原理江				
21:00	BODYPUMP 20:45~21:45 工藤宏一		BODYCOMBAT 21:15~22:15 後藤侑也							BODYCOMBAT 21:00~22:00 増井まり 無料				
22:00														

ネット予約はこちらから



このイラスト付きのレッスンはシューズが必須となります



無料レッスンはどなたでも無料で受講できます