

	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	エアビクス中級 10:15~11:15 阿南智恵	TeePee		TeePee	BODYBALANCE 10:00~11:00 伊崎かおり	TeePee				TeePee
11:00		10:00~12:30		10:00~12:30		10:00~12:30		10:00~12:30		10:00~12:30		ZUMBA 10:30~11:30 小網孝子		10:00~12:30
12:00			BODY PUMP 12:00~13:00 後藤侑也		BODYCOMBAT 11:45~12:45 後藤侑也			BODY PUMP 11:30~12:30 藤野智子		ステップ エクササイズ 12:00~13:00 榎 利津子		BODY PUMP 12:00~13:00 後藤侑也		
13:00								ZUMBA 13:15~14:15 小網孝子		BODYCOMBAT 13:15~14:15 後藤侑也			BODYCOMBAT 13:00~14:00 増井まり	BODYBALANCE 13:30~14:30 藤野智子
14:00			エアロビクス 中級 14:00~15:00 原理江		BODY PUMP 13:30~14:30 後藤侑也 テック無料				BODYBALANCE 14:30~15:30 原理江			BODYCOMBAT 13:30~14:30 後藤侑也 テック無料		
15:00				BODYBALANCE 15:15~16:15 原理江		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			ピラティス&ストレッチ 14:45~15:45 阿南智恵		バレトン 14:45~15:45 伊崎かおり	
16:00			BODYCOMBAT 15:30~16:30 後藤侑也 テック無料										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		WAVERING ストレッチ 19:15~20:15 佐藤まゆみ	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					BODYCOMBAT 19:30~20:30 後藤侑也 テック無料					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	ピラティス 20:30~21:30 阿南智恵	BODYCOMBAT 21:00~22:00 後藤侑也	ファンクショナル ローラーピラティス 20:45~21:45 伊崎かおり		BODYCOMBAT 20:30~21:30 増井まり	BODYBALANCE 21:00~22:00 藤野智子		BODYCOMBAT 21:00~22:00 増井まり					
22:00					BODY PUMP 21:15~22:15 工藤宏一 テック無料									

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



テックレッスンは無料で受講できます