

	10/25(火)		10/26(水)		10/27(木)		10/28(金)		10/29(土)		10/30(日)	
	スタジオ	芝エリア	スタジオ	芝エリア	スタジオ	芝エリア	スタジオ	芝エリア	スタジオ	芝エリア	スタジオ	芝エリア
9:00												
10:00	10:00~10:30 ボディメイクヨガ30 齋藤あゆ	<b>ねこ祭り</b> ぜひネコの物を身に着けて参加しよう	10:00~10:30 アロマヒーリングヨガ30 齋藤あゆ	<b>カボチャ祭り</b> ぜひカボチャの物を身に着けて参加しよう	10:00~10:30 バランス コーディネート30 勅使河原洋子	<b>カラーコード★</b> ブラック オレンジ パール の物を身に着けて参加しよう*	10:00~10:30 バランス コーディネート30 幕田みさき	<b>カラーコード★</b> ブラック オレンジ パール の物を身に着けて参加しよう*	10:00~10:30 フラダンス30 高橋久美子			エアロ60 ハロウィンスペシャル ※有料60分 ¥1,650
11:00	10:45~11:15 青竹ピクス30 菊地和子		10:45~11:15 ベジックエアロ30 佐藤裕美子		10:45~11:15 レギュラーエアロ30 勅使河原洋子		10:45~11:15 レギュラーエアロ30 幕田みさき		10:45~11:15 バレトン ソールシネシス30 遠藤恵	<b>カラーコード★</b> オレンジ の物を身に着けて参加しよう!		10:15~11:15 エアロ60 加藤美智子 【有料プログラム】
12:00	11:30~12:00 レギュラーエアロ30 菊地和子		11:30~12:00 骨格リセットエクササイズ30 丹野リツ子	<b>カラーコード★</b> ゴールド オレンジ パール の物を身に着けて参加しよう!	11:35~12:05 バレトン ソールシネシス30 幕田みさき		11:35~12:05 バレトン ソールシネシス30 幕田みさき		11:30~12:00 Group Power30 菅野智広			11:35~12:35 DANCE60 加藤美智子 【有料プログラム】
13:00	12:15~12:45 バレトン ソールシネシス30 遠藤恵	<b>オレンジ祭り</b> ぜひオレンジの物を身に着けて参加しよう	12:15~12:45 ホットボディメイクヨガ30 幕田みさき (タオル必須)		12:20~12:50 UBOUND30 本田尚輝 【暗闇WORKOUT】	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう	12:20~12:50 青竹ピクス30 佐藤裕美子		12:20~12:50 UBOUND30 本田尚輝 【暗闇WORKOUT】	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう		12:55~13:25 バランス コーディネート30 加藤美智子
14:00	13:00~13:30 ボディメイクヨガ30 幕田みさき		13:00~13:30 リトモス30 加藤美智子		13:05~13:35 ヒップホップ30 宗像沙枝		13:05~13:35 ホットパワーヨガ30 遠藤恵 (タオル必須)		13:05~13:35 Group Fight30 菊地和子			13:30~13:50 トレニングヨガ20 丹野リツ子
15:00	13:50~14:20 骨格リセットエクササイズ30 幕田みさき	<b>カラーコード★</b> ブラック オレンジ パール の物を身に着けて参加しよう!	13:50~14:20 レギュラーエアロ30 加藤美智子		13:50~14:20 バレトン ソールシネシス30 丹野リツ子		13:50~14:20 Group Fight30 数下清人		13:50~14:35 Group Blast45 本田尚輝			14:00~14:15 肩・二の腕シェイプ15 本田尚輝
16:00	14:35~15:05 Group Power30 阿部大起		14:35~15:05 温アロマヒーリングヨガ30 齋藤あゆ		14:35~15:05 Group Blast30 阿部大起		14:35~15:05 UBOUND30 阿部大起 【暗闇WORKOUT】		14:50~15:20 Group Centergy30 数下清人			14:25~14:55 Group Fight30 阿部大起
17:00	15:20~15:50 Group centergy30 数下清人		15:20~15:50 ボディメイクヨガ30 勅使河原洋子		15:20~15:50 温ボディメイクヨガ30 勅使河原洋子		15:15~16:15 膝痛改善60 菊地和子 【有料プログラム】	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう	15:35~16:05 レギュラーエアロ30 大山ひろみ	<b>カラーコード★</b> かぼちゃカラー 悪魔カラー の物を身に着けて参加しよう!		15:10~15:40 UBOND30 本田尚輝 【暗闇WORKOUT】
18:00	16:00~16:30 adidasGYM&RUN30 【映像プログラム】		16:30~17:00 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	<b>カラーコード★</b> ゴールド オレンジ パール の物を身に着けて参加しよう!	16:30~17:00 MOSSA Blast 【映像プログラム】		16:30~17:00 MOSSA Blast 【映像プログラム】		16:20~16:50 リトモス30 大山ひろみ			15:55~16:25 Group Blast30 阿部大起
19:00	16:45~17:15 ピラティス30 【映像プログラム】		17:10~17:40 MOSSA Blast 【映像プログラム】		17:10~17:40 MOSSA Blast 【映像プログラム】		17:45~18:15 パワーヨガ30 【映像プログラム】	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう	17:10~18:10 格闘技系パンチ打ち 菊地和子 【有料プログラム】	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう		16:40~17:10 Group Centergy30 数下清人
20:00	17:30~18:00 MOSSA Blast 【映像プログラム】		17:50~18:20 MOSSA Groove 【映像プログラム】		17:50~18:20 MOSSA Groove 【映像プログラム】		18:40~19:10 UBOUND30 阿部大起 【暗闇WORKOUT】		17:10~18:10 格闘技系パンチ打ち 菊地和子 【有料プログラム】	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう		15:10~15:40 UBOND30 本田尚輝 【暗闇WORKOUT】
21:00	18:15~18:45 MOSSA Groove 【映像プログラム】		18:30~19:00 リトモス30 加藤美智子	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう	18:45~19:15 Group Fight30 阿部大起		19:30~20:00 ZUMBA (30min) 鈴木香織		18:25~18:55 カーディオキックボクシング30 菊地和子 【暗闇WORKOUT】			18:00~18:40 ZUMBA (40min) 鈴木香織 【有料プログラム】
22:00	19:00~19:30 Group Blast30 本田尚輝		19:15~19:45 Group Power30 菅野智広		19:30~20:00 ZUMBA (30min) 鈴木香織		20:15~20:45 ホットパワーヨガ30 勅使河原洋子 (タオル必須)	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう	19:10~19:40 ピラティス30 勅使河原洋子			18:00~18:40 ZUMBA (40min) 鈴木香織 【有料プログラム】
	19:45~20:15 UBOUND30 阿部大起 【暗闇WORKOUT】	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう	20:00~20:30 カーディオキックボクシング30 菊地和子 【暗闇WORKOUT】		20:15~20:45 ホットパワーヨガ30 勅使河原洋子 (タオル必須)		21:00~21:15 adidasGYM&RUN15 手塚 健斗		19:10~19:40 ピラティス30 勅使河原洋子			18:00~18:40 ZUMBA (40min) 鈴木香織 【有料プログラム】
	20:30~21:15 Group Fight45 数下清人		20:45~21:15 UBOUND30 本田尚輝 【暗闇WORKOUT】	<b>暗闇WORKOUT+</b> ピカピカ★ キラキラ の物を身に着けて参加してみよう	21:00~21:15 adidasGYM&RUN15 手塚 健斗		21:25~21:55 MOSSA Groove 【映像プログラム】		19:55~20:25 ホットボディメイクヨガ30 勅使河原洋子 (タオル必須)			18:00~18:40 ZUMBA (40min) 鈴木香織 【有料プログラム】
	21:25~21:55 パワーヨガ30 【映像プログラム】		21:40~22:10 ピラティス30 【映像プログラム】		21:25~21:55 MOSSA Groove 【映像プログラム】							18:00~18:40 ZUMBA (40min) 鈴木香織 【有料プログラム】

※フィットネススクール通常通りレッスン有り。 ・スクールスケジュールをご覧ください。 ・29日(土)・30日(日)は5週目になりますので休講になります。