

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム

有料プログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY	
第1スタジオ コンディショニングエリア	第1スタジオ コンディショニングエリア	第1スタジオ コンディショニングエリア	休館日	第1スタジオ コンディショニングエリア	第1スタジオ コンディショニングエリア	第1スタジオ コンディショニングエリア	
10:20~11:20 ヒップホップ60 AYA	10:20~10:40 ヨガストレッチ20 森仁美	10:30~11:00 Group Fight 30 DINO		10:20~11:05 健美操45 笹原篤子	10:10~10:40 ダンベル チューブ30 キング	10:15~11:05 エアロ50 真島久美	10:15~11:15 Group Fight 60 山中麻里絵
11:30~11:50 ファンダメンタルピラティス20 菅田和江	10:40~11:00 トレーニングヨガ20 森仁美	11:10~12:10 ボディシェイプ60 土屋美智代		11:15~12:05 エアロ50 椎谷あずみ	10:45~11:00 肩・二の腕シェイプ15	11:15~12:00 ZUMBA GOLD(45min) 真島久美	11:00~11:15 お腹シェイプ15
12:00~12:30 エアロ30 菅田和江	11:30~12:20 エアロ50 工藤久美子	12:25~13:15 ピラティスフリースタイル50byFTP 戸田陽子		12:15~12:45 カーディオキックボクシング30 佐藤純 【暗闇WORKOUT】	10:50~11:10 トレーニングヨガ20 森仁美	11:30~11:45 カラダほぐす15	11:30~12:30 Group Power 60 南山康
12:40~13:25 RPBコントロール45 平田景子	12:35~13:25 ソウルダンス50 NISHI-YAN	13:25~14:15 協栄シェイプボクシング50 山形あや		12:55~13:40 RPBコントロール45 根岸史香	11:45~12:05 ARKE20 キング	12:10~13:00 ピラティスフリースタイル50byFTP 戸田陽子	12:10~12:55 deepWORK® 45 国原由記子
13:40~14:40 ヨガ60 福本麻衣子	13:35~14:35 エアロ60 工藤久美子	14:25~14:40 adidasGYM&RUN15 佐藤純 【暗闇WORKOUT】		13:50~14:30 エアロ40 山中康巨	13:25~13:40 adidasGYM&RUN15	12:40~12:55 お腹シェイプ15	12:45~13:45 Group Blast 60 須藤まりこ
14:50~15:30 エアロ40 福本麻衣子	14:50~15:35 ZUMBA GOLD(45min) 真島久美	14:50~15:35 リトモス45 RICA		14:45~15:30 バレトン45 戸田陽子	14:00~14:40 ボディメイク ヨガ40 森仁美	13:05~13:20 adidasGYM&RUN15	13:10~13:40 ストレッチボール®30 AKKO
15:40~16:25 Group Fight 45 武藤瞳	15:50~16:50 ヨガ60 佐々木麻衣	15:45~16:45 ヨガ60 鈴木修一郎		15:40~16:25 フラダンス45 吉田敏子	14:25~14:40 カラダほぐす15	13:40~13:55 肩・二の腕シェイプ15	13:55~14:40 ZUMBA(45min) NAMIE
16:45~17:45 空手スクールリトルキッズ		16:55~17:55 チアダンススクールキッズ			14:00~14:15 お腹シェイプ15	14:05~14:35 ダンベル チューブ30 AKKO	14:00~15:00 Group Centergy 60 森仁美
17:50~18:50 空手スクールキッズ		18:00~19:00 チアダンススクールジュニア			14:25~14:40 カラダほぐす15	14:45~15:05 トレーニングヨガ20 国原由記子	14:50~15:50 リトモス60 RICA
19:25~20:10 Group Fight 45 佐藤純	19:20~20:05 deepWORK® 45 南山康 【暗闇WORKOUT】	19:20~19:35 adidasGYM&RUN15 佐藤純 【暗闇WORKOUT】		19:00~19:45 Group Blast 45 南山康	14:50~15:20 ダンベル チューブ30 AKKO	15:10~15:30 ヨガストレッチ20 国原由記子	15:10~15:30 ヨガストレッチ20 本橋真優
20:25~21:25 Group Power 60 佐藤純	20:20~21:05 Group Fight 45 須藤まりこ	19:50~20:35 Group Blast 45 加藤美千恵		19:55~20:40 ZUMBA(45min) 真島久美	15:45~15:50 お腹シェイプ15	15:20~15:50 Group Power 30 武藤瞳	15:35~15:50 お腹シェイプ15
21:40~22:10 カーディオキックボクシング30 武藤瞳 【暗闇WORKOUT】	21:20~22:20 ジャズダンス60 最上久美子	20:50~21:30 エアロ40 MEGUMI		20:00~20:15 お腹シェイプ15	16:05~16:50 Group Fight 45 佐藤純	16:05~16:35 エアロ30 梨本愛	16:00~16:15 お腹シェイプ15
	21:40~22:25 Group Centergy 45 加藤美千恵	21:15~22:15 Group Centergy 60 堀田真弓		20:25~20:40 肩・二の腕シェイプ15	16:45~17:35 エアロ50 梨本愛	17:45~18:15 カーディオキックボクシング30 須藤まりこ 【暗闇WORKOUT】	16:45~17:25 ボディメイク ヨガ40 本橋真優
		21:45~22:30 Group Power 45 武藤瞳		20:50~21:05 HEAT-HIT15	18:30~19:30 Group Power 60 武藤瞳		
				21:00~21:20 トレーニングヨガ20 本橋真優	19:45~20:30 Group Fight 45 佐藤純		
				21:35~21:55 リフレッシュストレッチ20 本橋真優	21:45~22:45 Group Power 60 今井健太		