

| | 金 曜 日 | | | 土 曜 日 | | | 日 曜 日 | | |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | 芝生orマシンジム | Aスタジオ | Bスタジオ | 芝生orマシンジム | Aスタジオ | Bスタジオ | 芝生orマシンジム |
| 9:00 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | 9:30~10:15 キッズスクール キッズダンス | | 9:45~10:30 ヨガ たき | | |
| 15 | 10:00~10:45 ヨガ 室伏 竜磨 | | 10:10~10:25 青竹体操 | 10:00~10:45 エアロビクス 橋本 浩貴 | | | | | 10:10~10:25 背中引き締め |
| 30 | | | 10:25~10:40 てんとうむし体操 | | | | | | 10:25~10:40 全身ストレッチ |
| 45 | | | 10:40~10:55 ストレッチ全身 | | 10:30~11:30 キッズスクール キッズダンス | | | | 10:40~10:55 筋膜リリース |
| 11:00 | | | | | | 10:50~11:05 スターターキット | 10:45~11:15 UBOUND しおり | 10:40~11:25 パワーヨガ たき | |
| 15 | 11:05~11:35 Group Power マツ | 11:00~11:45 ジャズヒップホップ Chika | 11:15~11:30 背中引き締め | 11:00~11:30 UBOUND 橋本 浩貴 | | 11:05~11:20 スターターキット | | | 11:05~11:20 スターターキット |
| 30 | | | 11:30~11:45 腰痛ストレッチ | | | | | | |
| 45 | | | 11:45~12:00 LISS | 11:45~12:30 ヒップホップ YU-KA | | 11:35~11:50 お尻引き締め | 11:30~12:15 バレトン Mana | | 11:35~11:55 VITA HIIT (スタンダード) しおり |
| 12:00 | | | | | | 11:50~12:05 肩こり腰痛ストレッチ | | | |
| 15 | 12:10~12:40 UBOUND Rika | 12:00~12:45 ピラティス Chika | 12:10~12:30 VITA HIIT (スタンダード) masa | | | 12:05~12:20 お尻引き締め | | | 12:05~12:25 VITA HIIT (アドバンス) しおり |
| 30 | | | | | | | | | |
| 45 | | | 12:40~13:00 VITA HIIT (アドバンス) masa | 12:45~13:30 ZUMBA 佐藤 玲子 | 12:45~13:15 ヒップホップ (初級) YU-KA | 12:30~13:20 キッズスクール アスリートファクトリー | 12:30~13:15 カキラ ごっちゃん | 12:40~13:00 ストレッチボール | 12:30~13:20 キッズスクール アスリートファクトリー |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 15 | 13:00~13:45 ヨガ kikuko | 13:10~13:30 ストレッチボール | 13:05~13:20 スターターキット | | | | | | |
| 30 | | | 13:20~13:35 スターターキット | | | | | | |
| 45 | | | 13:35~13:50 スターターキット | | | | | | |
| 14:00 | | | 13:50~14:05 スターターキット | 13:45~14:30 Group Fight masa | | 13:30~14:20 キッズスクール アスリートファクトリー | 13:30~14:00 Group Power マツ | 13:25~13:45 背中引き締め | 13:30~14:20 キッズスクール アスリートファクトリー |
| 15 | 14:00~14:30 エアロビクス 松本 美賀子 | 13:55~14:40 カキラ ごっちゃん | | | 14:00~14:20 ストレッチ全身 | | | 14:05~14:25 肩こり腰痛ストレッチ | |
| 30 | | | 14:15~14:30 お尻引き締め | | | | 14:20~14:50 Group Fight masa | | |
| 45 | | | 14:30~14:45 二の腕引き締め | | | | | | 14:35~14:50 スターターキット |
| 15:00 | 14:50~15:35 ZUMBA 松本 美賀子 | 15:00~15:45 ヨガ kikuko | 14:45~15:00 筋膜リリース | 14:45~15:15 UBOUND MOMO | 14:30~15:15 ピラティス 加古 祥子 | | | | 14:50~15:05 スターターキット |
| 15 | | | | | | | 15:10~15:40 プロジェクションコアトレ しおり | 15:00~15:45 ヨガ YASUKO | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 15:30~16:15 バレトン 加古 祥子 | | 15:40~15:55 スターターキット | | | |
| 15 | | | | | | 15:55~16:10 スターターキット | 16:00~16:30 UBOUND MIHO | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | |
| 15 | 19:00~19:45 ZUMBA 佐藤 玲子 | 19:00~19:45 ピラティス 嶋田 祐子 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| 15 | 20:00~20:30 UBOUND Shio | 20:00~20:45 Shintex® 嶋田 祐子 | 20:05~20:20 スターターキット | | | | | | |
| 30 | | | 20:20~20:35 スターターキット | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:50~21:20 プロジェクション格闘技 Shio | | 20:45~21:00 お尻引き締め | | | | | | |
| 15 | | | 21:00~21:15 腰痛ストレッチ | | | | | | |
| 30 | | | 21:15~21:30 ストレッチボール | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |

【営業時間】

平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~17:00

【レッスンご参加にあたり】

- ・レッスンの内容や時間、担当インストラクターは変更になる場合がございます。
- ・祝日は通常のプログラムと異なります。
- ・レッスン開始後の入退場は他のお客様のご迷惑になるためご遠慮くださいますようお願い致します。
- ・人工芝のレッスンにおいては人数の制限はございません。ツールを使用する場合のみ、ツールがなくなり次第定員とさせていただきます。
- ・感染症予防対策としてスタジオA,Bともに定員を設けさせて頂いております。レッスン開始30分前にスタジオ脇の予約表にお名前、またはニックネーム等をお書きください。

(定員 スタジオA 18名/スタジオB 9名)

- ・予約表にお名前・ニックネーム等を書くときはご本人様のみ、お書きくださいますようお願い致します。