

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
<b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b> 10:45-11:00 【飯田】	<b>ZUMBA45</b> 11:00-11:45 【土屋】	<b>簡単コアトレ</b> 11:00-11:30 【成瀬】	<b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b> 11:30-11:45 【飯田】	<b>ピラティス I</b> 11:00-12:00 【遠藤】
<b>お腹スッキリ</b> 11:10-11:40 【飯田】	<b>ヨガ II</b> 12:00-13:00 【泉田】	<b>adidas KICK BOXING 30</b> 11:45-12:15 【鈴木】	<b>爽快ジムトレ</b> 12:00-12:30 【飯田】	<b>①ダンスエアロ ②ZUMBA</b> 12:30-13:30 【高久】
<b>ヨガ I</b> 12:30-13:30 【泉田】	<b>スリムアップ エアロ</b> 13:30-14:30 【斉藤】	<b>美・BODY 骨盤ダイエット</b> 14:00-15:00 【高久】	<b>①ZUMBA60 ②ピラティス&amp;ST</b> 14:00-15:00 【土屋】	<b>adidas KICK BOXING 45</b> 13:45-14:30 【鈴木】
TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
<b>ZUMBA60</b> 19:00-20:00 【横山】	<b>サーキットMIX</b> 19:00-19:45 【飯田】	<b>ピラティス II</b> 18:30-19:30 【高久】	<b>サーキット</b> 19:15-19:45 【飯田】	<b>アクションシェイプ ビギナー</b> 18:00-18:45 【斉藤】
<b>adidas KICK BOXING 60</b> 20:15-21:15 【鈴木】	<b>カラダスッキリ</b> 20:15-20:45 【阿久津】	<b>adidas KICK BOXING 60</b> 19:45-20:45 【鈴木】	<b>カロリーバーナー エアロ</b> 20:15-21:15 【斉藤】	<b>アクションシェイプ アドバンス</b> 19:00-20:00 【斉藤】
スタジオ解放	スタジオ解放	<b>FIT30 (マシン使用)</b> 20:10-20:40 【成瀬】	スタジオ解放	スタジオ解放

- エアロ系
- ダンス系
- 格闘系
- ボディメイク系
- オリジナル
- ポラールクラブ



\*各レッスンの途中入場、退場はできません。  
 \*すべてのレッスンは予約制になります。必ずご自身で予約をしてご参加ください。  
 \*レッスンスケジュールは予告なく定期的に変換することがあります。  
 \*レッスンの中にはジムエリアを使用するレッスンもございます。予めご了承ください。