

7月～9月

	月曜日				火曜日				水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	3F	ボルダリング	Aスタジオ	Bスタジオ	3F(5F)	ボルダリング	Aスタジオ	Bスタジオ	3F(1F)	ボルダリング
7:00	バイク・サーキット・5F女性専用ジムレッスン時は開始15分前からレッスンエリアは、ご利用いただけません。 ※VIRTUAL(バーチャル)レッスン時除く				VIRTUAL THE TRIP 8:15~8:45 VIRTUAL THE TRIP 8:45~9:30				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> レッスン定員 スタジオ/マットA 65名 B 30名 JUMP20名 ハンモック12名 ボール A50名 B25名 3F/バイク20名 TRX8名 Bigエアマット10名 1F/サーキット10名 </div>			
10:00	美ストレー夏企画- 10:00~10:30 辻千枝	スクール 健康たいそう 10:00~11:00 (有料) 田畑 智奈美	ハイクライト 10:45~11:05 KEN		エアロ LOW 10:15~11:00 岩橋 悠太	朝ヨガ 9:30~10:15 相根 郁子	女性限定 ↓5Fジム定員12 ウェーブリング 10:30~10:50 榎村 征美	ボルダリング 10:30~11:00	-夏企画- STYLEピラティス 10:00~10:45 得能 康代	石黒機能改善 スクール(有料) 10:00~11:00		
11:00	シェイプマーシャル 10:50~11:30 辻千枝	ピラティス 11:20~11:50 田畑 智奈美	VIRTUAL RPM 11:30~12:00		知覚的 コアストレッチ 11:15~12:15 中尾 和子	ホルドブラ 11:20~12:00 岩橋 悠太	TRXお腹くびれ 11:30~11:50		すっきりエアロ 11:10~11:40 田中 陽子	ルーシーダットン 11:15~12:00 西川 和余	7/24まで Bigエアマット 11:30~11:50	
12:00	リセット体操 11:45~12:15 多田 裕子	リフレッシュパレエ 12:20~13:00 福田 佳子	VIRTUAL THE TRIP 12:00~12:45		中尾スクール (有料) 12:30~14:00	かんたんフラダンス 12:20~13:00 吉本 万里子	VIRTUAL SPRINT 12:30~13:00		ステップ QUEEN 12:00~12:45 田中 陽子	西川 和余 JUMPチャレンジ 12:20~12:40	VIRTUAL THE TRIP 12:00~12:45	
13:00	Shape コンディショニング 12:30~13:30 森本 清美	Aroma YOGA~森~ 13:30~14:15 RISA			~LOW~ エアロ JACK 14:15~15:00 杉山 多智子	~姿勢美人~ BODYリリース 13:20~13:40 松村 明日香	VIRTUAL THE TRIP 13:00~13:45		ZUMBA 13:00~13:40 西川 和余	多田 裕子 スリムストレッチ 13:10~13:30		
14:00	かんたんスタジオ 13:45~14:15 多田 裕子	スリムストレッチ 14:30~14:50 RISA	TRX美尻 14:30~14:50		ポップミュージックAERO 15:15~16:00 国分 芳江	社交ダンス入門 14:00~14:30 松村 明日香	Bigエアマット 14:00~14:20 7/23まで		バランスボール 14:00~14:45 多田 裕子	BODYリリース 13:45~14:15 SATOMI	TRXお腹くびれ 14:30~14:50	
15:00	リズムボディ 14:45~15:30 森本 清美	バランスボール 15:05~15:35	VIRTUAL THE TRIP 15:15~16:00	ボルダリング 15:00~15:30		ルーシーダットン 14:45~15:30 SAKAE			リズムボディ 15:00~15:30 富貴 正弘	Aroma YOGA~空~ 15:15~16:00 越本 佳世子		ボルダリング 15:30~16:00
16:00	ヨガ 15:45~16:45 赤澤 郁子	卓球Time 16:00~18:00 お申込は3Fです	VIRTUAL SPRINT 16:00~16:30		リセット体操 16:15~16:55 杉山 多智子	卓球Time 16:00~18:00 お申込は3Fです			ヒップホップ 15:50~16:35 富貴 正弘	卓球Time 16:30~18:00 お申込は3Fです		
17:00	7月 HOOP~フープ~(定員20) 8月 かんたんステップ 9月 はじめのエアロ				7月 ステップ初中級 8月 ステップQUEEN 9月 ステップQUEEN				⇒シューズ不要			
18:00	7月 HOOP~フープ~(定員20) 8月 かんたんステップ 9月 はじめのエアロ				7月 ステップ初中級 8月 ステップQUEEN 9月 ステップQUEEN				⇒気軽に参加していただけるクラス			
19:00	エアロ JACK 19:15~20:00 杉山 多智子	Aroma YOGA~空~ 18:45~19:30 和山 浩二	TRX美尻 19:15~19:35	ボルダリング 18:45~19:15	ステップ 18:30~19:15 ↑↓池野 鷹	-夏企画- STYLEピラティス 18:30~19:15 ↑↓鈴木 和真	VIRTUAL THE TRIP 18:15~19:00 KEN	ボルダリング 有料レッスン 19:00~19:45 野田 健太郎	エアロ JACK 18:40~19:25 森本 清美	美ストレー夏企画- 18:40~19:10 富貴 正弘	JOY LesMILLS RPM 19:15~19:45	ボルダリング 19:15~19:45
20:00	YOGA~森~ 20:15~21:00 和山 浩二	JUMPチャレンジ 19:50~20:10 MADOKA	LesMILLS RPM 20:15~20:45 佐藤 洋平	ボルダリング 19:30~20:00	エアロQUEEN 9月エアロKING 19:30~45/60	ボディシェイプ 19:30~20:00 オラジナル 20:15~20:55 鈴木和真	TRX美脚 20:00~20:20 LesMILLS	ボルダリング 20:00~20:30 野田 健太郎	女性限定 ハンモック 19:45~20:25 chie	ヒップホップ 19:30~20:15 富貴 正弘	TRXお腹くびれ 19:55~20:15	ボルダリング 20:00~20:30
21:00	美ストレー夏企画- 20:45~21:30 辻千枝				女性限定 ハンモック 20:50~21:30 chie		RPM 20:45~21:15 JOY	ボルダリング 20:45~21:15 野田 健太郎	シェイプマーシャル 20:45~21:15 JOY	YOGA~太陽 20:30~21:10 越本 佳世子	1Fサーキット30 20:30~21:00	
22:00			VIRTUAL SPRINT 21:45~22:15		7月 ストレッチフロー(動的ストレッチ) 8月 リズムボディ 9月 シェイプマーシャル					7月 初級 8月 初中級 9月 初中級	VIRTUAL THE TRIP 21:15~22:00	

	木曜日				金曜日				土曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	1F/3F	ボルダリング	Aスタジオ	Bスタジオ	3F(1F)	ボルダリング	Aスタジオ	Bスタジオ	3F(1F)	ボルダリング
7:00			VIRTUAL THE TRIP 8:15~9:00 VIRTUAL RPM 9:00~9:30				1Fサーキット 7:30~7:50 VIRTUAL THE TRIP 8:15~9:00				VIRTUAL RPM 8:30~9:00 VIRTUAL THE TRIP 9:00~9:45	
10:00				7月 シェイプマーシャル 荒川揚介 8月 美姿勢エクササイズ(バレエ系) 荒川揚介 9月 YOGA~太陽~ 一筆里美								
10:30	Shape コンディショニング 10:15~11:00	朝ヨガ 10:00~11:00 野崎 雅代			-夏企画- 10:00~10:45 荒川/一筆	クラシックバレエ 9:45~10:45 山本 佳子	TRX美尻 10:30~10:50		上久保 厚子 or 大野 弘子			
11:00	RISA YOGA~空~ 11:15~12:00 津田 知沙	スクール 健康たいそう 11:15~12:15 (有料) 角田 武利			カキラ 11:00~11:45 一筆 里美	クラシックバレエ 11:00~12:00 吉本 渚		ボルダリング 11:00~11:30	ヨガ 9:45~10:45 館内表示	クラシックバレエ 10:00~11:10 (有料) 福田 佳子	LesMLS RPM 11:00~11:30 佐藤/JOY	
12:00	スタイルJAZZ 12:15~13:00 津田 知沙 (裸足可)	~姿勢美人~ BODYリリース 12:30~12:50	バイクチャレンジ 11:40~12:00 RISA		エアロ QUEEN 12:00~12:45 田中 陽子	↓山口 陽子 美ストレッチ-夏企画- 12:15~12:45 (裸足可)			ピラティス 11:15~11:45	RISA 12:10~12:30 整理券20	VIRTUAL THE TRIP 12:00~12:45	
13:00		機能改善教室 13:15~14:15 (有料) 杉山 多智子	TRX美脚 13:30~13:50		ボディシェイプ 13:00~13:30 田中 陽子	スタイルJAZZ 13:00~13:45 山口 陽子			RISA 12:00~12:45 月替わり	姿勢美人 BODYリリース 12:55~13:15 RISA		
14:00	ホールドブラ 14:00~14:40 今堀 加奈子	ピラティス 14:30~15:00 井上 明香			骨盤ヨガ 13:45~14:30 宮川 理恵子	社交ダンス入門 14:00~14:45 松村 明日香			Shape コンディショニング 13:00~14:00 杉山 多智子 整理券65	ストリートダンス 13:30~15:00 (有料) 富貴 正弘	TRX美尻 14:00~14:20	ボルダリング 13:30~14:00
15:00	かんたんスタジオ 14:50~15:30 今堀 加奈子	ベリースリム 15:15~15:55 井上 明香 女性限定			エアロ LOW 14:45~15:30 森本 清美	7/19まで			バランスボール 14:20~15:05 四方 千代美	Aroma YOGA~空~ 15:20~16:05 三神 奈緒	バイクチャレンジ 15:00~15:20 占部 慎也	
16:00	エアロ QUEEN 15:45~16:30 早川 大補		7月 エアロ初級 8月 ボディシェイプ 9月 ステップ初級		バランスボール 15:50~16:35 森本 清美				ステップ KING 15:30~16:30 杉山 多智子 整理券50	ボクシング シェイプ 16:30~17:30 宮沢 幸治	1Fサーキット30 15:45~16:15	~夏企画~ 美トレ~パーツ~ 15:40~16:00 ↑5Fジム定員12 女性限定
17:00		卓球Time 16:30~18:00 お申込は3Fです				卓球Time 16:30~18:00 お申込は3Fです				ステップ初級 9月 初中級 16:45~17:25 和山 浩二		
18:00												
19:00	エアロ KING 18:40~19:40 山川 清志	~ウェープリング~ BODYリリース 18:30~19:00	VIRTUAL THE TRIP 18:00~18:45 LesMLS		ピラティス 18:45~19:15	MADOKA JUMPチャレンジ 18:55~19:15	TRXお腹・くびれ 19:00~19:20		エアロ QUEEN 18:15~19:00 和山 浩二 女性限定	~夏企画~ ↓5Fジム定員12 美トレ~パーツ~ 18:30~18:50 美トレサポート 18:50~19:05 ↑出入自由	VIRTUAL THE TRIP 18:30~19:15	ボルダリング 18:30~19:00
20:00	ステップ QUEEN 19:55~20:40 山川 清志	SATOMI JUMP 19:15~19:45	RPM 19:00~19:30 佐藤 洋平		RISA 19:30~20:15	Aroma YOGA~空~ 19:30~20:15 ASAMI	バイクチャレンジ 19:40~20:00					
21:00	シェイプマーシャル 20:55~21:35 辻 千枝	KEN YOGA~森~ 20:00~20:45 マミ Aroma	バイクチャレンジ 20:00~20:20		シェイプマーシャル 19:45~20:15	~ウェープリング~ BODYリリース 20:30~21:00	RISA 20:30~21:00					
22:00			1Fサーキット 20:30~20:50		KEN 榎村 征美→ 5Fジム定員12→ 女性限定	~夏企画~ 美トレ~パーツ~ 21:15~21:35 美トレサポート 21:35~21:50 ↑出入自由	LesMLS RPM 20:30~21:00 佐藤/JOY					
23:00												

⇒暗がりレッスン/暗めの照明(スポット・カラー・レーザー・間接照明etc)で行うクラス
 ⇒ハートレートレッスン/心拍数を表示します。

整理券 ⇒フロントにて配布

○レッスンの途中入室・退室はご遠慮下さい。○定員にご注意下さい。
 ○バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前にはお越し下さい。
 ○ボクシングシェイプのみ出入り自由。初めての方はスタートより受講して下さい。
 ○ボクシングシェイプ受講にはバンテージが必要です。(税別700円で販売)
 ○バレエは専用シューズが靴下、ハンモックは清潔なウエアを着用下さい。
 ※ボルダリングは専用シューズが必要です。税別300円

○日祝プログラムはHP・館内掲示をご覧下さい。
 ○営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~19:00)
 ○休館日(毎月5日・15日・25日・年末年始)※工事などにより変更有
 ○スケジュール担当 梅原・石井・上村 TEL075-255-1361