

	月曜日		火曜日		水曜 定休	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A studio	B studio	A studio	B studio		A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
8:00	 8:15~9:00 石塚 IR リラックスヨガ 45		 8:15~9:00 寺田 IR エンジョイフラ 45	 8:15~8:45 ヨガ		 8:15~9:00 寺田佳 IR 身体操作ストレッチ 45	 8:30~9:00 格闘技エクササイズ	 8:15~9:00 青木 IR バレトン 45	 8:30~9:00 ストレッチ	 8:45~9:30 寺田佳 IR 身体操作ストレッチ 45		8:45~9:45 黒川 IR Sintex® トーン&リボーン 60	 9:00~9:45 ダンス
9:00	 9:15~10:00 石塚 IR 初めてキック エクササイズ 45	 9:30~10:15 SATOKO IR マットサイエンス 45	9:30~10:30 増田 IR マットサイエンス 60	 9:00~9:30 ダンス		 9:15~10:00 上重 IR エアロ初級 45	 9:30~10:30 伊納 IR リラックスヨガ 60	 9:15~9:45 青木 IR ZUMBA 30	9:30~10:15 伊納 IR アクティブヨガ 45	 9:45~10:15 Tommy IR 初めてエアロ 30	 9:45~10:15 ダンス	 10:05~10:50 黒川 IR Sintex® カーディオ 45	 10:00~10:30 ストレッチ
10:00				10:00~11:00 平井 IR アクティブヨガ 60				10:00~11:00 染谷 IR マットサイエンス 60	 10:30~11:00 ストレッチ	10:35~11:35 Tommy IR ベルヴィック ストレッチ 60	 10:45~11:15 ボディデザイン		
11:00	 11:00~11:50 KEIKO IR ZUMBA 50	10:45~11:45 平井 IR アクティブヨガ 60	10:45~11:15 増田 IR 初めてエアロ 30			10:45~11:30 KEIKO IR エアロ中級 45	 10:45~11:15 サーキット						
12:00		 12:15~12:45 ストレッチ	 12:10~12:55 いけだ IR エアロ初級 45				 11:45~12:30 さや IR Sintex® トーン 45	11:15~12:15 染谷 IR エアロ上級 60	 11:30~12:00 エアロピクス入門〜初級		 11:30~12:15 エアロピクス初中級〜中上級		11:15~12:15 中川原 IR リラックスヨガ 60
13:00	 13:15~14:05 SATOKO IR ラテン 50	 13:30~14:15 STAFF コアエクササイズ 45	13:15~14:00 いけだ IR ステップ初級 45	 13:30~14:15 Tommy IR ベルヴィック ストレッチ 45		13:15~13:45 さや IR ステップ初級 30		13:15~13:45 石垣 IR 初めてエアロ 30			 12:45~13:45 UNO IR マットサイエンス 60	 13:00~13:45 さや IR ボディコンバット 45	
14:00						 時間変更	13:30~14:30 MAHO IR アクティブヨガ 60	 14:00~14:45 石垣 IR ステップ初級 45	 14:15~14:45 STAFF コアエクササイズ 30	14:00~15:00 UNO IR DISCO 60	 14:30~15:15 ストレッチ	 14:00~14:45 のっしー IR ボディパンプ 45	 13:45~14:30 ダンス
15:00	14:20~15:20 横田 IR エアロ上級 60	 NEW	14:30~15:15 さや IR ボディコンバット 45	 15:00~16:00 まいこ IR リラックスヨガ 60			 14:45~15:15 ダンス					 14:45~15:30 ボディデザイン	 14:45~15:30 ボディデザイン
16:00		15:00~16:00 みゆう IR マットサイエンス 60					 15:30~16:15 ボディデザイン		15:00~16:00 寺田 IR リラックスヨガ 60	15:20~16:20 荒井 IR ピラティス 60	 15:45~16:15 エアロピクス入門〜初級	16:00~16:45 石垣 IR エアロ初中級 45	 16:15~16:45 ストレッチ
17:00										 17:00~17:45 SATOKO IR ラテン 45	 16:30~17:15 ストレッチ		 17:00~17:30 サーキット
18:00	 18:20~19:00 黒川 IR バレトン 40	 17:50~18:10 ストレッチ		 18:30~19:00 STAFF コアエクササイズ 30		18:15~19:00 KEIKO IR エアロ初級 45	 18:30~19:00 格闘技エクササイズ	 18:15~18:45 さや IR 初めてエアロ 30	 17:45~18:05 ボディデザイン	 18:15~18:45 SATOKO IR かんたんキックボクシング 30	 ※Virtual Lesson のルール ①予約なし ②入退室いつでも可能 ③受講場所指定なし ④スタジオ内スマホ操作禁止 ⑤利用したグッズは除菌しましょう！  ※Virtual Lesson のカテゴリー  ダンス ダンスエアロ、HIP HOP、ジャズダンス、ベリーダンス、ラテンダンス  ストレッチ 自重ストレッチ、ストレッチボール、セルフマッサージ  サーキット 心拍数を上げる筋力トレーニング  ボディデザイン ピラティスや太極拳、全身筋力トレーニング		
19:00	 19:15~20:00 青木 IR レズミルズダンス 45	 19:00~19:45 ヨガ	 19:30~20:00 のっしー IR ボディパンプ 30	 19:15~19:45 エアロピクス入門〜初級				 NEW	 19:00~19:30 ストレッチ	 19:00~19:45 SATOKO IR ZUMBA 45			
20:00	 20:15~21:15 青木 IR ①③⑤ FITHOP60 ②④ ZUMBA60	 20:00~20:30 格闘技エクササイズ	 20:15~21:15 のっしー IR ①③⑤ ボディコンバット TS60 ②④ ボディコンバット 60	 20:00~20:45 ダンス		 NEW	 20:30~21:30 さや IR ①③⑤ ボディジャム 60 ②④ ボディジャム TS60	 19:30~20:30 みゆう IR ①③⑤ ボディパンプ 60 ②④ ボディパンプ TS60	 19:45~20:15 サーキット				
21:00		21:00~22:00 石垣 IR バランス コーディネーション 60		 21:20~21:50 ストレッチ			 20:35~21:20 黒羽 IR バレトン 45		 時間変更	20:50~21:50 みゆう IR リラックスヨガ 60			
22:00							 21:30~22:00 ストレッチ						
23:00													