

時間	月曜日 MONDAY	火曜日 TUESDAY	水曜日 WEDNESDAY	木曜日 THURSDAY	金曜日 FRIDAY	土曜日 SATURDAY	日曜日 SUNDAY
9:30							
10:00				要予約14 10:00-10:45 サスペンション トレーニング 鳥居 美紗恵		ベルジム キッズ倶楽部 10:00-10:50 園児体操スクール 園児(4~6歳) 吉田 伸一	
10:30					要予約20 10:45-11:15 ホールストレッチ 村山さとみ		
11:00	要予約20 11:15-12:00 ストライクボクシング 相良 直人			要予約21 11:15-12:00 キーマックス 鳥居 美紗恵	要予約21 11:35-12:20 キーマックス 村山さとみ	11:00-11:50 学童体操スクール (小学1~3年生) 吉田 伸一	
11:30						12:00-12:50 学童体操スクール (小学3~6年生) 吉田 伸一	要予約20 12:10~12:55 オリジナルバーベルEX 渡辺 智弘
12:00	要予約20 12:30-13:15 ラディカルパワー 楢 千里	要予約21 12:15-13:00 キーマックス 三浦 剛	要予約20 12:15-13:00 全身シェイプ 木村 琢磨				
12:30							
13:00	要予約20 13:40-14:25 オキシジェノ 楢 千里	要予約17 13:30-14:15 トップライド 三浦 剛					要予約17 13:15-14:00 トップライド 楢 千里
13:30							
14:00						要予約20 14:25-14:55 体幹トレーニング 渡辺 智弘	要予約14 14:20-15:05 サスペンション トレーニング 楢 千里
14:30							
15:00						要予約20 15:15-16:00 オキシジェノ 片岡 梢	要予約20 15:25-16:10 オキシジェノ 楢 千里
15:30				ベルジム キッズ倶楽部 15:45-16:35 園児体操スクール 園児(4~6歳) 宮腰 広樹			
16:00							
16:30				16:45-17:35 学童体操スクール (小学1~3年生) 宮腰 広樹		要予約21 16:30~17:15 キーマックス 三浦 剛	
17:00							
17:30				17:45-18:35 学童体操スクール (小学3~6年生) 宮腰 広樹			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	要予約21 19:30-20:15 キーマックス 鳥居 美紗恵	要予約20 19:45-20:30 ラディカルパワー YUKA	要予約14 19:30-20:15 サスペンション トレーニング 三浦 明日香	要予約17 19:30-20:15 トップライド 栢山 猛			
20:00							毎週日曜日20:00~ インターネット予約公開
20:30	要予約20 20:35-21:20 ラディカルパワー 鳥居美紗恵	要予約20 20:50-21:20 体幹トレーニング 渡辺智弘	要予約21 20:40-21:25 キーマックス 三浦 明日香	要予約20 20:45-21:30 ストライクボクシング 相良 直人			
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

初心者・はじめての方も安心して  
ご参加いただけるクラスです。

裸足でご参加いただける  
クラスです。\*レッスン以外の施設ご利用には  
室内用シューズをご利用ください。

要予約00 整理券が必要なクラスです。  
スタジオパスにて整理券を発券  
いただき、各担当者へお渡しください。

