

12月	Mon (月)		Tue (火)		Wed (水)		Fri (金)		Sat (土)		Sun (日)	
月	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル
9:30	ストレッチ ピラティス		優しいヨガ		ほぐしてやさしい ピラティス		モーニング エアロ		ZUMBA		かんたんエアロ	
9:45	9:30~10:20 美奈子 [㊟]		9:30~10:20 AI [㊟]		9:30~10:20 KEI [㊟]		9:30~10:20 YASU [㊟]		9:30~10:20 えりこ [㊟]		9:30~10:20 地野 [㊟]	
10:00		初級 ボクシング		TRX		中級 ボクシング						
10:15		10:00~10:50 天田 [㊟]		10:00~10:40 STAFF [㊟]		10:00~10:50 天田 [㊟]						
10:30	ゼロトレ		簡単エアロ		初めてのエアロ		骨盤ムービング ストレッチ		アクティブ エアロ		キック(基本) ボクシング	
10:45	10:30~11:20 kazuko [㊟]		10:30~11:20 MEGUMI [㊟]		10:30~11:20 HIRO [㊟]		10:30~11:20 天田 [㊟]		10:30~11:20 KAZU [㊟]		10:30~11:20 天田 [㊟]	
11:00		ピーチTR		初級HIIT		Stretch		腰痛予防fitness		10:30~11:20 天田 [㊟]		Body make stretch
11:15		11:00~11:30 STAFF [㊟]		10:50~11:20 STAFF [㊟]		11:00~11:30 天田 [㊟]		11:00~11:30 STAFF [㊟]		11:30~12:00 STAFF [㊟]		初級HIIT
11:30	ラテンエアロ		優しい		骨盤ストレッチ		Enjoy ステップ		骨盤ストレッチ		Enjoyダンス	インナーマッスル
11:45		腹筋carnival		ベリーダンス		STAFF [㊟]		11:30~12:20 根岸 [㊟]		11:30~12:20 MEGUMI [㊟]		11:40~12:10 STAFF [㊟]
12:00	11:30~12:20 伊藤 [㊟]		11:40~12:10 STAFF [㊟]		11:30~12:20 MEGUMI [㊟]		11:40~12:10 STAFF [㊟]		11:30~12:20 MEGUMI [㊟]		11:30~12:20 阿部 [㊟]	
12:15		STAFF [㊟]		ネスマ [㊟]		STAFF [㊟]						
12:30												
12:45												
13:00	ビギナー ステップ		コンビネーション エアロ		Enjoyエアロ		オリジナル エアロ		簡単エアロ		Sundayヨガ	
13:15		TRX					13:00~13:50 美奈子 [㊟]		13:00~13:50 (第2,4) (第1,3,5) 名塚 [㊟] MEGUMI [㊟]		13:00~13:50 SAYAKA [㊟]	
13:30	13:00~13:50 伊藤 [㊟]		13:00~13:50 根岸 [㊟]		13:00~13:50 KAZU [㊟]							
13:45												
14:00	ZUMBA		コンビネーション ステップ		DANCE WORKOUT		ストレッチ ピラティス		リズムステップ (第2,4)		ZUMBA	
14:15		キック ボクシング		キック(基本) ボクシング		キック ボクシング		キック ボクシング		オリジナル エアロ (第2,4)		14:00~14:50 伊藤 [㊟]
14:30	14:00~14:50 HANI [㊟]		14:00~14:50 根岸 [㊟]		14:00~14:50 HANI [㊟]		14:00~14:50 美奈子 [㊟]		14:00~14:50 天田 [㊟]		14:10~14:40 STAFF [㊟]	TRX
14:45		14:00~14:50 天田 [㊟]		14:00~14:50 天田 [㊟]		14:00~14:50 天田 [㊟]						14:00~14:50 STAFF [㊟]
15:00	骨盤調整ヨガ		インナーマッスル		腹筋carnival		アロハダンス		ローラーヨガ		ピーチTR	
15:15		15:00~15:30 STAFF [㊟]		初級TRX		フロアヨガ		Marshall Fit		15:00~15:50 伊藤 [㊟]		15:00~15:30 STAFF [㊟]
15:30	15:00~15:50 AI [㊟]		15:00~15:50 松井 [㊟]		15:00~15:50 STAFF [㊟]		15:00~15:50 KAORI [㊟]		15:00~15:50 KEI [㊟]			
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												
18:00	ベーシックヨガ		ファンクショナル ローラピラティス		やさしいヨガ		リトモス					
18:15							18:00~18:50 名塚 [㊟]					
18:30	18:00~18:50 SAYAKA [㊟]		18:00~18:50 KEI [㊟]		18:00~18:50 SAYAKA [㊟]							
18:45												
19:00	エンジョイ 筋トレ		ベーシックヨガ		Marshall Fit		ZUMBA		ボディメイク トレーニング			
19:15		TRX		TRX&ピーチ		初級TRX	19:00~19:50 HANI [㊟]		19:00~19:50 名塚 [㊟]			
19:30	19:00~19:50 山田 [㊟]		19:00~19:50 KEI [㊟]		19:00~19:50 伊藤 [㊟]							
19:45		19:00~19:50 STAFF [㊟]		19:00~19:50 STAFF [㊟]		19:00~19:50 STAFF [㊟]						
20:00	エンジョイ ファイト		エアロピクス		初級 エアロピクス		ボール ピラティス		ボディーメイク トレーニング			
20:15		パワー サーキット		HIIT		初級HIIT	20:00~20:50 MISA [㊟]		20:00~20:50 STAFF [㊟]			
20:30	20:00~20:50 山田 [㊟]		20:00~20:50 YASU [㊟]		20:00~20:50 STAFF [㊟]				リラクゼーション ヨガ		初級HIIT	
20:45		20:00~20:40 STAFF [㊟]		20:00~20:45 STAFF [㊟]		20:00~20:50 STAFF [㊟]			20:00~20:50 AI [㊟]		20:00~20:30 STAFF [㊟]	
21:00	隔週 ZUMBA (第2,4)		隔週 アニマルフロー (第1,3,5)									
21:15		眠れる Sintex [®] (第1,3,5)										
21:30												
21:45												

※ 各プログラムインストラクター横の数字表記は定員数を表します。

スタジオ隔週プログラム	
Mon (月)	
ZUMBA (第2,4) 21:00~21:50 えりこ [㊟]	眠れるSintex [®] (第1,3,5) 21:00~21:50 伊藤 [㊟]
Tue (火)	
	アニマルフロー (第1,3,5) 21:00~21:50 YASU [㊟]
Wed (土)	
NEW! 簡単エアロ (第2,4) 13:00~13:50 名塚 [㊟]	CHANGE 簡単エアロ (第1,3,5) 13:00~13:50 MEGUMI [㊟]
オリジナルエアロ (第2,4) 14:00~14:50 名塚 [㊟]	ビギナーステップ (第1,3,5) 14:00~14:50 HIRO [㊟]
《参加ルール》	
- 施設の都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。 - 安全管理の為、レッスン開始5分以上経過後の途中入場はご遠慮ください。 - スタジオ内では携帯電話の使用、撮影はご遠慮ください。 - 場所よりはご遠慮ください。 - レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。 - 運動効果上昇や熱中症対策としてスタジオにお水とタオルをご持参ください。 - リトモスは会員様限定のプログラムとなります。 - 祝日営業日の21時帯のプログラムは休講になります。	



グループサーキット スケジュール
12種目のトレーニングをグループで行います

月 火 水 金	土	日
10:30	10:30	10:30
12:30	13:00	12:30
14:30 (火・リズム)	15:00	13:30
18:30	17:00	16:00
	19:00	

○ご参加案内

定員12名、約20分のレッスン
事前予約不要、当日参加OKです！
お気軽にお越しください