

4月	Mon (月)			Tue (火)			Wed (水)			Fri (金)			Sat (土)			Sun (日)		
第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	サーキット	
ストレッチ ピラティス 9:30~10:20 美奈子⑤			優しいヨガ 9:30~10:20 AI⑤	TRX 10:00~10:40 STAFF⑬		ほくしてやさしい ピラティス 9:30~10:20 KEI⑫			モーニング エアロ 9:30~10:20 YASU⑫	腰痛予防fitness 9:50~10:20 STAFF⑫		ZUMBA 9:30~10:20 えりこ⑤			かんたん エアロ 9:30~10:20 地野⑤			
ゼロトレ 10:30~11:20 kazuko⑤		サーキット⑫ 10:30~10:50	簡単 エアロ 10:30~11:20 MEGUMI⑤	STAFF⑬ 初級HIIT 10:50~11:20 STAFF⑫		初めての エアロ 10:30~11:20 HIRO⑤	Stretch 11:00~11:30 STAFF⑫		骨盤ムービング ストレッチ 10:30~11:20 藤谷⑤	ボディメンテナンス エクササイズ 10:30~11:20 菅原⑤	サーキット⑫ 10:30~10:50	アクティブ エアロ 10:30~11:20 KAZU⑫		サーキット⑫ 10:30~10:50	Body make stretch 10:30~11:20 阿部⑤	初級HIIT 11:00~11:30 STAFF⑫	サーキット⑫ 10:30~10:50	
ラテン エアロ 11:30~12:20 伊藤⑤	STAFF⑫ 腹筋carnival 11:40~12:10 STAFF⑫		優しい ベリーダンス 11:30~12:20 ネスマ⑤			骨盤ストレッチ ピラティス 11:30~12:20 MEGUMI⑤	ビーチTR 11:40~12:10 STAFF⑫		Enjoy ステップ 11:30~12:20 根岸⑬	ボール ピラティス 11:30~12:20 MISA⑫		骨盤ストレッチ ピラティス 11:30~12:20 MEGUMI⑤	初級HIIT 11:30~12:00 STAFF⑫	腹筋carnival 12:10~12:40 STAFF⑫	Enjoyダンス 11:30~12:20 阿部⑤	インナーマッスル 11:40~12:10 STAFF⑫		
		サーキット⑫ 12:30~12:50			サーキット⑫ 12:30~12:50						サーキット⑫ 12:30~12:50			12:10~12:40 STAFF⑫			サーキット⑫ 12:30~12:50	
ビギナー ステップ 13:00~13:50 伊藤⑬	NEW! グルート ワークアウト 13:00~13:45 STAFF⑫		コンビネーション エアロ 13:00~13:50 根岸⑫		リズム⑫ 13:00~13:20	Enjoy エアロ 13:00~13:50 KAZU⑫			オリジナル エアロ 13:00~13:50 美奈子⑫	TRX 13:00~13:50 STAFF⑬		簡単 エアロ 13:00~13:50 MEGUMI⑤		サーキット⑫ 13:00~13:20 サーキット講習⑥ 13:30~14:00	Sundayヨガ 13:00~13:50 SAYAKA⑤		サーキット講習⑥ 13:30~14:00	
ZUMBA 14:00~14:50 HANI⑤		サーキット⑫ 14:30~14:50	コンビネーション ステップ 14:00~14:50 根岸⑬			DANCE WORKOUT 14:00~14:50 HANI⑤			ストレッチ ピラティス 14:00~14:50 美奈子⑤			リズムステップ (第1,3,5) 14:10~14:40 STAFF⑫		ZUMBA 14:00~14:50 伊藤⑤	TRX 14:00~14:50 STAFF⑬			
骨盤調整ヨガ 15:00~15:50 AI⑤	インナーマッスル 15:00~15:30 STAFF⑫		リトモス 15:00~15:50 松井⑤	初級TRX 15:00~15:40 STAFF⑬		フローヨガ 15:00~15:50 AYUMI⑤	腹筋carnival 15:00~15:30 STAFF⑫		アロハダンス 15:00~15:50 KAORI⑫			ほくしのヨガ 15:00~15:50 KEI⑫	サーキット⑫ 15:00~15:20	ビーチTR 15:00~15:30 STAFF⑫	TRX講習⑥ 15:30~16:00			
				TRX講習⑥ 16:00~16:30			HIIT講習⑥ 15:30~16:00						TRX 16:00~16:50 STAFF⑬					
※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。																		
														サーキット⑫ 17:00~17:20	隔週プログラム			
ベーシック ヨガ 18:00~18:50 SAYAKA⑫		サーキット⑫ 18:30~18:50	ファンクショナル ローラピラティス 18:00~18:50 KEI⑫		サーキット⑫ 18:30~18:50				リトモス 18:00~18:50 名塚⑤		サーキット⑫ 18:30~18:50			サーキット⑫ 18:30~18:50	Tue (火) アニマルフロー (第1,3,5) 21:00~21:50 YASU⑫			
エンジョイ 筋トレ 19:00~19:50 山田⑤	TRX 19:00~19:50 STAFF⑬		ベーシックヨガ 19:00~19:50 KEI⑫	TRX&ビーチ 19:00~19:50 STAFF⑬		Marshall fight 19:00~19:50 伊藤⑤	初級TRX 19:00~19:50 STAFF⑬		ZUMBA 19:00~19:50 HANI⑤	BODY ART TRAINING 19:00~19:50 名塚⑤		ボディメイク トレーニング 19:00~19:50 AI⑫			Sat (土) オリジナルエアロ (第2,4) 14:00~14:50 名塚⑤			
エンジョイ ファイト 20:00~20:50 山田⑤	パワー サーキット 20:00~20:40 STAFF⑧		エアロピクス 20:00~20:50 YASU⑫	HIIT 20:00~20:45 STAFF⑫		初級 エアロピクス 20:00~20:50 HIRO⑫	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF⑫		ダンス エアロ 20:00~20:50 松井⑤	TRX&ビーチ 20:00~20:50 STAFF⑬		リラクゼーション ヨガ 20:00~20:50 AI⑫	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF⑫		ビギナーステップ (第1,3,5) 14:00~14:50 HIRO⑬			
			アニマルフロー (第1,3,5) 21:00~21:50 YASU⑫			ビギナー ステップ 21:00~21:50 HIRO⑬				HIIT 21:00~21:45 STAFF⑫				sonnette fitness				



講習プログラム

通常スタッフプログラムよりも
簡単で種目数が少なく参加しやすい
基本的な説明と
各種目をスタッフと一緒に
行うプログラムです。
種目が固定ですので初めての方も
是非ご活用ください。

サーキット講習

設定は重さのみの簡易的なトレーニングマシンを
スタッフが10種類説明後、
実際にトレーニングをしていただく講習です。

HIIT講習

HIITの効果、初級HIITとHIITの違いなどを説明後、
初級HIITとHIITどちらともに出やすい種目を
スタッフが説明後6種目実際に軽く動く講習です。

TRX講習

TRXの効果や使い方、サスペンションの名前など
説明後、6種目実際に動いていく講習です。

定員 6名

場所	HIIT	ファンクショナルエリア
	TRX	フィールドエリア
	サーキット	サーキットエリア

事前予約不要、当日参加OKです。
お気軽にお越しください。