

6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 ²⁵			優しいヨガ 9:30~10:20 AI ²⁵	TRX 10:00~10:40		ほぐしてやさしい ピラティス 9:30~10:20 KEI ²⁰			モーニング エアロ 9:30~10:20 YASU ²⁰	腰痛予防fitness 9:50~10:20 STAFF ²⁰		ZUMBA 9:30~10:20 えりこ ²⁵			かんたん エアロ 9:30~10:20 地野 ²⁵		
ゼロトレ 10:30~11:20 kazuko ²⁵	ピーチTR 11:00~11:30	サーキット ¹⁵ 10:30~10:50	簡単 エアロ 10:30~11:20 MEGUMI ²⁵	STAFF ¹⁸ 初級HIIT 10:50~11:20 STAFF ²⁰		初めての エアロ 10:30~11:20 HIRO ²⁵	Stretch 11:00~11:30 STAFF ²⁰	サーキット ¹⁵ 10:30~10:50	骨盤ムービング ストレッチ 10:30~11:20 簾谷 ²⁵	ボディ メンテナンス エクササイズ 10:30~11:20 菅原 ²⁵	サーキット ¹⁵ 10:30~10:50	アクティブ エアロ 10:30~11:20 KAZU ²⁰		サーキット ¹⁵ 10:30~10:50	Body make stretch 10:30~11:20 阿部 ²⁵	初級HIIT 11:00~11:30 STAFF ²⁰	サーキット ¹⁵ 10:30~10:50
ラテン エアロ 11:30~12:20 伊藤 ²⁵	STAFF ²⁰ 腹筋carnival 11:40~12:10 STAFF ²⁰		優しい ベリーダンス 11:30~12:20 ネスマ ²⁰			骨盤 ストレッチ ピラティス (第1,3,5)	パレトン ゴールドブラ (第2,4)	ピーチTR 11:40~12:10 STAFF ²⁰	Enjoy ステップ 11:30~12:20 根岸 ¹⁶	ボール ピラティス 11:30~12:20 MISA ²⁰		骨盤ストレッチ ピラティス 11:30~12:20 MEGUMI ²⁵	初級HIIT 11:30~12:00 STAFF ²⁰ 腹筋carnival 12:10~12:40 STAFF ²⁰		Enjoyダンス 11:30~12:20 阿部 ²⁵	インナーマッスル 11:40~12:10 STAFF ²⁰	
		サーキット ¹⁵ 12:30~12:50			サーキット ¹⁵ 12:30~12:50						サーキット ¹⁵ 12:30~12:50			12:10~12:40 STAFF ²⁰			サーキット ¹⁵ 12:30~12:50
ビギナー ステップ 13:00~13:50 伊藤 ¹⁶	グルート ワークアウト 13:00~13:45 STAFF ¹²		コンビネーション エアロ 13:00~13:50 根岸 ²⁰		リズム ¹² 13:00~13:20	Enjoy エアロ 13:00~13:50 KAZU ²⁰			オリジナル エアロ 13:00~13:50 美奈子 ²⁰	TRX 13:00~13:50 STAFF ¹⁸		簡単 エアロ 13:00~13:50 MEGUMI ²⁵		サーキット ¹⁵ 13:00~13:20 サーキット講習 ⁶ 13:30~14:00	ピーチTR 12:50~13:20 STAFF ²⁰	Sundayヨガ 13:00~13:50 SAYAKA ²⁵	サーキット講習 ⁶ 13:30~14:00
ZUMBA 14:00~14:50 HANI ²⁵		サーキット ¹⁵ 14:30~14:50	コンビネーション ステップ 14:00~14:50 根岸 ¹⁵			DANCE WORKOUT 14:00~14:50 HANI ²⁵			ストレッチ ピラティス 14:00~14:50 美奈子 ²⁵			リズムステップ (第1,3,5) 14:10~14:40 STAFF ²⁰			ZUMBA 13:30~14:20 浅野 ²⁵	TRX 14:00~14:50 STAFF ¹⁸	
骨盤調整ヨガ 15:00~15:50 AI ²⁵	インナーマッスル 15:00~15:30 STAFF ²⁰		リトモス 15:00~15:50 松井 ²³	初級TRX 15:00~15:40 STAFF ¹⁸ TRX講習 ⁶ 16:00~16:30		フローヨガ 15:00~15:50 AYUMI ²⁵	腹筋carnival 15:00~15:30 STAFF ²⁰ HIIT講習 ⁶ 16:00~16:30		アロハダンス 15:00~15:50 KAORI ²⁰			ほぐしのヨガ 15:00~15:50 KEI ²⁰		サーキット ¹⁵ 15:00~15:20			TRX講習 ⁶ 15:30~16:00
※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。																	
ベーシック ヨガ 18:00~18:50 SAYAKA ²⁰		サーキット ¹⁵ 18:30~18:50	ファンクショナル ローラピラティス 18:00~18:50 KEI ²⁰			トータル 美トレ 18:00~18:50 KEI ¹⁶			リトモス 18:00~18:50 名塚 ²³		サーキット ¹⁵ 18:30~18:50						
エンジョイ 筋トレ 19:00~19:50 山田 ²⁰	TRX 19:00~19:50 STAFF ¹⁸		ベーシックヨガ 19:00~19:50 KEI ²⁰	TRX&ピーチ 19:00~19:50 STAFF ¹⁸		ZUMBA 19:00~19:50 伊藤 ²⁵	初級TRX 19:00~19:50 STAFF ¹⁸		ZUMBA 19:00~19:50 HANI ²⁵	BODY ART TRAINING 19:00~19:50 名塚 ²⁰		ボディーメイク トレーニング 19:00~19:50 AI ¹²			21:00~21:50 YASU ¹²		
エンジョイ ファイト 20:00~20:50 山田 ²⁰	隔週 パワー サーキット (第1,3,5) グルート ワークアウト (第2,4)		エアロビクス 20:00~20:50 YASU ²⁰	HIIT 20:00~20:45 STAFF ²⁰		初級 エアロビクス 20:00~20:50 HIRO ²⁵	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF ²⁰		ダンス エアロ 20:00~20:50 松井 ²⁵	TRX&ピーチ 20:00~20:50 STAFF ¹⁸		リラクゼーション ヨガ 20:00~20:50 AI ²⁵	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF ²⁰		骨盤ストレッチ ピラティス (第1,3,5) 11:30~12:20 MEGUMI ²⁵	パレトン ゴールドブラ (第2,4) 11:30~12:20 MEGUMI ²⁵	
			隔週 アニマルフロー (第1,3,5) 21:00~21:50 YASU ¹²			ビギナー ステップ 21:00~21:50 HIRO ¹⁶				HIIT 21:00~21:45 STAFF ²⁰					ピギナー ステップ (第1,3,5) 14:00~14:50 HIRO ¹⁶	オリジナル エアロ (第2,4) 14:00~14:50 名塚 ²⁰	