

7月 Mon (月)			Tue (火)			Wed (水)		
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		
ゼロトレ 10:30~11:20 kazuko ²⁵		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	NEW 腰痛予防fitness 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	ピーチTR 11:00~11:30 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 ボルトブラ (第2,4)	ピーチTR 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
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		
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		サーキット ¹⁵ 14:30~14:50	DANCE WORKOUT 14:00~14:50 HANI ²⁵		サーキット ¹⁵ 14:30~14:50
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		フローヨガ 15:00~15:50 AYUMI ²⁵	腹筋carnival 15:00~15:30 STAFF ²⁰	
				TRX講習 ⁶ 16:00~16:30			HIIT講習 ⁶ 16:00~16:30	
※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		サーキット ¹⁵ 18:30~18:50	トータル 美トレ 18:00~18:50 KEI ¹⁶		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	
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)		エアロピクス 20:00~20:50 YASU ²⁰	HIIT 20:00~20:45 STAFF ²⁰	隔週	初級 エアロピクス 20:00~20:50 HIRO ²⁵	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF ²⁰	
			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		

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
モーニング エアロ 9:30~10:20 YASU ²⁰	BODY ART TRAINING 9:30~10:20 名塚 ²⁰		ZUMBA 9:30~10:20 えりこ ²⁸			かんたん エアロ 9:30~10:20 地野 ²⁵		
骨盤ムービング ストレッチ 10:30~11:20 藤谷 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
Enjoy ステップ 11:30~12:20 根岸 ¹⁶	ポール 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		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		腹筋carnival 12:10~12:40 STAFF ²⁰				サーキット ¹⁵ 12:30~12:50
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
ストレッチ ピラティス 14:00~14:50 美奈子 ²⁵		隔週	オリジナル エアロ (第1,2) ビギナー ステップ (第3,4,5)	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	
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	
				HIIT講習 ⁶ 15:30~16:00				
				TRX 16:00~16:50 STAFF ¹⁸		隔週プログラム		
						Mon (月)	パワーサーキット (第1,3,5) 20:00~20:40 STAFF ⁸	グルート ワークアウト (第2,4) 20:00~20:40 STAFF ⁸
リトモス 18:00~18:50 名塚 ²³		サーキット ¹⁵ 18:30~18:50		サーキット ¹⁵ 18:30~18:50		Tue (火)		
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		サーキット ¹⁵ 18:30~18:50	アニマルフロー (第1,3,5) 21:00~21:50 YASU ¹²		
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	パレトンボルトブラ (第2,4) 11:30~12:20 MEGUMI ²⁵	
	HIIT 21:00~21:45 STAFF ²⁰				CHANGE	オリジナルエアロ (第1,2) 14:00~14:50 名塚 ²⁰	CHANGE ビギナーステップ (第3,4,5) 14:00~14:50 HIRO ¹⁶	

