

5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 <sup>25</sup>			優しいヨガ 9:30~10:20 AI <sup>25</sup>	TRX 10:00~10:40 STAFF <sup>18</sup>		ほくしてやさしい ピラティス 9:30~10:20 KEI <sup>20</sup>			モーニング エアロ 9:30~10:20 YASU <sup>20</sup>	腰痛予防fitness 9:50~10:20 STAFF <sup>20</sup>		ZUMBA 9:30~10:20 えりこ <sup>25</sup>			かんたん エアロ 9:30~10:20 地野 <sup>25</sup>			
ゼロトレ 10:30~11:20 kazuko <sup>25</sup>	ピーチTR 11:00~11:30 STAFF <sup>20</sup>	サーキット <sup>12</sup> 10:30~10:50	簡単 エアロ 10:30~11:20 MEGUMI <sup>25</sup>	初級HIIT 10:50~11:20 STAFF <sup>20</sup>		初めての エアロ 10:30~11:20 HIRO <sup>25</sup>	Stretch 11:00~11:30 STAFF <sup>20</sup>	サーキット <sup>12</sup> 10:30~10:50	骨盤ムービング ストレッチ 10:30~11:20 簾谷 <sup>25</sup>	ボディ メンテナンス エクササイズ 10:30~11:20 菅原 <sup>25</sup>	サーキット <sup>12</sup> 10:30~10:50	アクティブ エアロ 10:30~11:20 KAZU <sup>20</sup>		サーキット <sup>12</sup> 10:30~10:50	Body make stretch 10:30~11:20 阿部 <sup>25</sup>	初級HIIT 11:00~11:30 STAFF <sup>20</sup>	サーキット <sup>12</sup> 10:30~10:50	
ラテン エアロ 11:30~12:20 伊藤 <sup>25</sup>	STAFF <sup>20</sup> 腹筋carnival 11:40~12:10 STAFF <sup>20</sup>		優しい ベリーダンス 11:30~12:20 ネスマ <sup>20</sup>			骨盤ストレッチ ピラティス 11:30~12:20 MEGUMI <sup>25</sup>	ピーチTR 11:40~12:10 STAFF <sup>20</sup>		Enjoy ステップ 11:30~12:20 根岸 <sup>16</sup>	ポール ピラティス 11:30~12:20 MISA <sup>20</sup>		骨盤ストレッチ ピラティス 11:30~12:20 MEGUMI <sup>25</sup>	初級HIIT 11:30~12:00 STAFF <sup>20</sup>		Enjoyダンス 11:30~12:20 阿部 <sup>25</sup>	インナーマッスル 11:40~12:10 STAFF <sup>20</sup>		
		サーキット <sup>12</sup> 12:30~12:50			サーキット <sup>12</sup> 12:30~12:50			サーキット <sup>12</sup> 12:30~12:50			サーキット <sup>12</sup> 12:30~12:50			12:10~12:40 STAFF <sup>20</sup>			サーキット <sup>12</sup> 12:30~12:50	
ビギナー ステップ 13:00~13:50 伊藤 <sup>16</sup>	グルート ワークアウト 13:00~13:45 STAFF <sup>12</sup>		コンビネーション エアロ 13:00~13:50 根岸 <sup>20</sup>		リズム <sup>12</sup> 13:00~13:20	Enjoy エアロ 13:00~13:50 KAZU <sup>20</sup>			オリジナル エアロ 13:00~13:50 美奈子 <sup>20</sup>	TRX 13:00~13:50 STAFF <sup>18</sup>		簡単 エアロ 13:00~13:50 MEGUMI <sup>25</sup>		サーキット <sup>12</sup> 13:00~13:20 サーキット講習 <sup>NEW!</sup> 13:30~14:00	12:50~13:20 STAFF <sup>20</sup>	Sundayヨガ 13:00~13:50 SAYAKA <sup>25</sup>	サーキット講習 <sup>6</sup> 13:30~14:00	
ZUMBA 14:00~14:50 HANI <sup>25</sup>		サーキット <sup>12</sup> 14:30~14:50	コンビネーション ステップ 14:00~14:50 根岸 <sup>15</sup>			DANCE WORKOUT 14:00~14:50 HANI <sup>25</sup>		サーキット <sup>12</sup> 14:30~14:50	ストレッチ ピラティス 14:00~14:50 美奈子 <sup>25</sup>		隔週 ビギナー ステップ (第1,3,5)	リズムステップ (第1,3,5) 14:10~14:40 STAFF <sup>20</sup>	隔週 オリジナル エアロ (第2,4)		13:30~14:20 浅野 <sup>25</sup>	TRX 14:00~14:50 STAFF <sup>18</sup>		
骨盤調整ヨガ 15:00~15:50 AI <sup>25</sup>	インナーマッスル 15:00~15:30 STAFF <sup>20</sup>		リトモス 15:00~15:50 松井 <sup>23</sup>	初級TRX 15:00~15:40 STAFF <sup>18</sup>		フローヨガ 15:00~15:50 AYUMI <sup>25</sup>	腹筋carnival 15:00~15:30 STAFF <sup>20</sup>		アロハダンス 15:00~15:50 KAORI <sup>20</sup>			ほくしのヨガ 15:00~15:50 KEI <sup>20</sup>		サーキット <sup>12</sup> 15:00~15:20		TRX講習 <sup>6</sup> 15:30~16:00	TRX講習 <sup>6</sup> 15:30~16:00	
				TRX講習 <sup>6</sup> 16:00~16:30			HIIT講習 <sup>6</sup> 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。																		
																		隔週プログラム
																		サーキット <sup>12</sup> 17:00~17:20
																		Mon (月)
ベーシック ヨガ 18:00~18:50 SAYAKA <sup>20</sup>		サーキット <sup>12</sup> 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 <sup>20</sup>		NEW! サーキット <sup>12</sup> 18:30~18:50	トータル 美トレ 18:00~18:50 KEI <sup>16</sup>		サーキット <sup>12</sup> 18:30~18:50	リトモス 18:00~18:50 名塚 <sup>23</sup>		サーキット <sup>12</sup> 18:30~18:50			サーキット <sup>12</sup> 18:30~18:50	パワーサーキット (第1,3,5) 20:00~20:40 STAFF <sup>8</sup>		NEW! グルート ワークアウト (第2,4) 20:00~20:40 STAFF <sup>8</sup>	
エンジョイ 筋トレ 19:00~19:50 山田 <sup>20</sup>	TRX 19:00~19:50 STAFF <sup>18</sup>		ベーシックヨガ 19:00~19:50 KEI <sup>20</sup>	TRX&ピーチ 19:00~19:50 STAFF <sup>18</sup>		ZUMBA 19:00~19:50 伊藤 <sup>25</sup>	初級TRX 19:00~19:50 STAFF <sup>18</sup>		ZUMBA 19:00~19:50 HANI <sup>25</sup>	BODY ART TRAINING 19:00~19:50 名塚 <sup>20</sup>		ボディーメイク トレーニング 19:00~19:50 AI <sup>12</sup>				Tue (火)		
エンジョイ ファイト 20:00~20:50 山田 <sup>20</sup>	隔週 パワー サーキット (第1,3,5) 隔週 グルート ワークアウト (第2,4)		エアロピクス 20:00~20:50 YASU <sup>20</sup>	HIIT 20:00~20:45 STAFF <sup>20</sup>		初級 エアロピクス 20:00~20:50 HIRO <sup>25</sup>	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF <sup>20</sup>		ダンス エアロ 20:00~20:50 松井 <sup>25</sup>	TRX&ピーチ 20:00~20:50 STAFF <sup>18</sup>		リラクゼーション ヨガ 20:00~20:50 AI <sup>25</sup>	初級HIIT 20:00~20:30 STAFF <sup>20</sup>		21:00~21:50 YASU <sup>12</sup>			
			隔週 アニマルフロー (第1,3,5) 21:00~21:50 YASU <sup>12</sup>			ビギナー ステップ 21:00~21:50 HIRO <sup>16</sup>				HIIT 21:00~21:45 STAFF <sup>20</sup>					Sat (土)	ビギナーステップ (第1,3,5) 14:00~14:50 HIRO <sup>16</sup>	オリジナルエアロ (第2,4) 14:00~14:50 名塚 <sup>20</sup>	