

月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
1スタジオ	2スタジオ	リノスタジオ	1スタジオ	2スタジオ	リノスタジオ	1スタジオ	2スタジオ	リノスタジオ	1スタジオ	2スタジオ	リノスタジオ	1スタジオ	2スタジオ	リノスタジオ	1スタジオ	2スタジオ	リノスタジオ	
10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			
10:45~11:15 ヨガ ナカシマトオル 50名	10:15~11:00 未来予防 トレーニング Sato 16名 有料 330円	10:20~11:20 デトックスヨガ 田中 20名 有料 550円	10:15~11:00 エアロ45 岡川 50名 有料 330円		10:15~10:55 ピラティス 後藤 20名 有料 330円	10:20~10:50 リラックスヨガ 渋谷 50名	10:30~11:00 HIPHOPダンス Riwo 15名 有料 220円	10:30~11:00 チェア トレーニング 佐喜 10名 有料 220円	10:15~11:00 エアロシェイプ 清水 50名 有料 330円	10:15~10:20 ラジオ体操	10:35~11:05 バレエストレッチ 星野 22名	10:15~11:00 季節のアーユル ヴェーダヨガ Sakiko 50名 有料 330円	10:15~10:20 ラジオ体操	10:10~11:10 おしり コンディショニング (3・17・31日) 3Dウォーキング (10・24日) 松尾タカシ 5名 有料 2,200円	10:10~10:55 リンパヨガ 佐喜 50名 有料 330円	10:15~10:20 ラジオ体操		
11:30~12:00 ヨガ ナカシマトオル 50名	11:40~12:10 メンズヨガ (男性限定) 田中 30名		11:15~12:00 ボクシング エクササイズ 西脇 50名 有料 330円	11:10~11:40 やさしいエアロ 周田 30名 有料 220円	11:15~12:00 ボディ コンディショニング 岡川 20名 有料 330円	11:15~11:45 太極拳 清口 35名	11:30~12:00 ボディメイ45 ステップ (1・15・29日) エアロピクス (8・22日) 渋谷 15名 有料 330円	11:10~12:00 ホイール体幹 ストレッチ 佐喜 10名 有料 550円	11:20~11:50 ファイティング スリム 清水 50名	11:15~12:05 バレエ基礎 星野 9名 有料 770円	11:45~13:00 ハンモック エクササイズ Izumi 9名 有料 1,540円	11:20~12:10 ピッケルボール 湘南8ピッケルズ 8名 有料 550円	11:35~12:35 Soul Disco (17・24日) hikaze 30名 有料 550円	11:30~12:00 TRX コンディショニング Matsu 10名 有料 550円	11:10~11:40 ZUMBA 斎藤 50名	11:15~12:15 Gear Zone Yoga L1 佐喜 20名 有料 660円		
12:20~13:05 エアロ45 堀 50名 有料 330円	12:25~13:15 フラ MAKI 30名 有料 550円	12:15~13:05 ハタヨガ ナカシマトオル 20名 有料 550円	11:25~13:15 ステップ& トレーニング 岡川 30名 有料 550円	11:55~12:25 リンパヨガ 周田 30名	12:40~13:25 ストレッチ& フラフィットネス 奈良 20名 有料 330円	12:30~13:00 エアロ30 渋谷 50名	12:30~13:00 ツール サーキット K 20名	13:15~13:45 バランスコーディネーション 樹山 20名 有料 220円	12:10~12:40 ストレッチボール ピラティス 斉藤 18名 有料 220円	12:20~13:05 BODY COMBAT 安保 20名 有料 330円	13:20~13:50 美尻美腹 エクササイズ 盛 20名 有料 220円	12:20~13:10 ピッケルボール 湘南8ピッケルズ 8名 有料 550円 ※詳細は別紙を ご覧ください。	12:30~13:10 ボクシング エクササイズ 西脇 50名 有料 330円	12:10~12:40 TRX トレーニング Matsu 10名 有料 550円	12:40~13:40 K-POP・J-POP ダンス 佐々木 50名 有料 660円	13:15~14:00 BODY STEP Mari 15名 有料 330円	12:30~13:30 Flow beat yoga (4・11日) 吉澤 20名 有料 550円	
13:20~13:50 ステップ入門 堀 30名	12:30~14:00 ヨガ MAKI 30名			12:45~13:35 やさしいバレエ 基礎 栗原 9名 有料 770円		13:20~13:50 ポール × ピラティス 盛 30名 有料 220円	13:55~14:45 ピラティス YUI 22名 有料 550円	14:00~14:45 body toning 盛 20名 有料 330円	14:05~14:35 癒しヨガ 盛 45名		14:45~15:35 ピラティス 盛 20名 有料 330円	14:35~15:05 ダンベル トレーニング 竹内 20名 有料 220円	14:00~15:00 リセット整体 ヨガ 佐喜 15名 有料 550円	14:30~15:30 格闘技 エクササイズ (ミット打ち対面) 西脇 14名 有料 550円	14:40~15:40 BODY PUMP 樹山 25名 有料 550円	14:45~15:35 筋膜リリース& ストレッチボール ピラティス 吉澤 18名 有料 330円	13:30~14:15 ジャズダンス (18・25日) NORIKO 20名 有料 330円	
20:55~21:10 Matsuインストラクターによる 「リカバリータイム」 筋膜リリースのローラーや TRXのサスペンションを使ったストレッチな どを自由にできる時間です。 予約なし! 参加費無料! 出入り自由なのでお気軽にどうぞ!			15:20~16:05 ベアシック エアロ45 星 50名 有料 330円	15:20~16:05 ステップ Anna 15名 有料 330円	15:00~15:50 コンディショ ニングヨガ 大西 18名		15:00~15:50 やさしいバレエ 基礎 YUI 9名 有料 770円	15:00~15:30 FUN! トレーニング 盛 15名 有料 220円	15:30~16:20 ピッケルボール 湘南8ピッケルズ 8名 有料 550円 ※詳細は別紙を ご覧ください。	キッズスクール (チアダンス)			16:30~17:20 ピッケルボール (自主練クラス) ※専用チケットを お持ちの方のみ 参加可能。		16:30~17:15 BODY COMBAT 安保 50名 有料 330円	17:00~17:30 骨盤調整ヨガ (3・17日) 大西 20名	16:45~17:30 エアロ45 伊藤 50名 有料 330円	16:20~17:20 アライメント ヨガ Izumi 22名 有料 550円
キッズスクール (ストリートダンス)					18:30~19:00 ストレッチボール ピラティス 吉澤 20名 有料 220円													
19:15~19:45 エアロ30 伊藤 50名	19:30~20:00 やさしい ストリートダンス hikaze 22名 有料 220円	19:00~19:30 CIRCL Mobility TERU 20名 有料 220円	19:00~19:45 BODY STEP 秋本 30名 有料 330円	19:15~19:45 リラックスヨガ 吉澤 20名 有料 220円	19:15~19:45 ZUMBA 外山 20名	19:00~19:30 BODY COMBAT K 20名	19:00~19:45 DISCO WORLD 夏美 22名 有料 330円	19:10~19:40 TRX 堀 8名 有料 550円	19:00~19:45 BODY STEP 秋本 30名 有料 330円	19:00~19:30 Fithop® TERU 22名 有料 220円	19:45~20:15 DANCE CLASS Motchy 22名							
20:00~20:30 ZUMBA TERU 50名	20:15~21:00 HIPHOP hikaze 22名 有料 550円	20:05~20:50 グループ トレーニング Matsu 10名 有料 550円	20:00~20:45 BODY COMBAT 安保 50名 有料 330円	20:00~20:45 体幹 ストレッチ 外山 20名 有料 330円	20:00~20:45 ファンクショナル トレーニング 秋本 20名 有料 330円	20:00~20:45 RITMOS® 堀 50名 有料 330円	20:00~20:30 ツール サーキット K 20名	20:00~20:30 TRXヨガ 吉澤 10名 有料 550円	20:00~20:30 STRONG NATION TERU 50名	20:20~21:00 “SOUL&DISCO” DANCE CLASS Motchy 22名 有料 550円								