

《9月》 日祝レッスンスケジュール

	9/6(日)	9/13(日)	9/20(日)	9/21(月祝)	9/22(火祝)	9/23(水祝)	9/27(日)
時間	Aスタジオ		Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
11:00							
11:30							
12:00							
12:30			12:00(45) シンプルステップ 上野	12:00(45) 楽のびストレッチ 元田	12:00(60) オリジナルエアロ 坂口		
13:00							
13:30	13:15(45) ZUMBA® 藺田		13:15(60) オリジナルエアロ 上野	13:15(45) ミドルエアロ 元田	13:15(45) FIT HOP 坂口	13:15(45) 下腹ぺたんこ 深田	
14:00							
14:30							
15:00	14:30(60) リラックスヨガ 長谷		14:30(60) リラックスヨガ 長谷	14:30(60) リラックスヨガ 長谷	14:30(60) リラックスヨガ 長谷	14:30(60) リラックスヨガ 長谷	
15:30							
16:00	15:45(45) ボディパンプ45 古殿		15:45(45) ボディパンプ45 古殿	15:45(45) ボディパンプ45 中村(太)	15:45(45) ボディパンプ45 西田	15:45(45) ボディパンプ45 安栖	
16:30							
17:00	17:00(45) リトモス 古殿		17:00(45) リトモス 古殿	17:00(45) ボディコンバット45 中村(太)	17:00(30) ストレッチポール 西田	17:00(45) ボディコンバット45 深田	
17:30							
18:00							

休館日

休館日

＝ 営業時間 ＝

平日 7:00～22:30
土曜 7:00～21:30
日祝 9:00～20:30
休館 第2、4日曜日



レッスンスケジュールは公式LINEから
ご確認いただけます。
イベント情報は公式Instagramで配
信中です！

《10月》 日祝レッスンスケジュール

	10/4(日)	10/11(日)	10/12(月祝)	10/18(日)	10/25(日)
時間	Aスタジオ		Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
11:00					
11:30					
12:00	12:00(45) シンプルステップ 上野			12:00(45) 楽のびストレッチ 元田	
12:30					
13:00					
13:30	13:15(60) オリジナルエアロ 上野		13:15(45) ZUMBA® 藺田	13:15(45) ミドルエアロ 元田	
14:00					
14:30	14:30(60) リラックスヨガ 長谷	休館日	14:30(60) リラックスヨガ 長谷	14:30(60) リラックスヨガ 長谷	休館日
15:00					
15:30					
16:00	15:45(45) ボディパンプ45 古殿		15:45(45) ボディパンプ45 西田	15:45(45) ボディパンプ45 安栖	
16:30					
17:00	17:00(45) リトモス45 古殿		17:00(30) ストレッチポール 西田	17:00(45) ボディコンバット45 深田	
17:30					
18:00					

＝ 営業時間 ＝

平 日 7:00～22:30

土 曜 7:00～21:30

日 祝 9:00～20:30

休 館 第2、4日曜日



レッスンスケジュールは公式LINE
からご確認いただけます。
イベント情報は公式Instagram
で配信中です！