

	1 6 日MON	1 7 日TUE	1 8 日WED	1 9 日THU	2 0 日FRI	2 1 日SAT	2 2 日SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00							BODY MAKE (FREE) 9:45～10:15 (T)	10:00
15								15
30							NEW TRX HIIT 10:30～11:00 (KO)	30
45								45
11:00								11:00
15							NEW 身体スッキリストレッチ(FREE) 11:15～11:45 (T)	15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30			NEW 身体スッキリストレッチ(FREE) 13:30～14:00 (T)			BODY MAKE (FREE) 13:30～14:00 (T)		30
45	TRXトライアルL2👤 (FREE) 13:45～14:15 (T)	NEW STYLE UP ピラティス (Upper Body) 13:45～14:15 (M)		エアリアル YOGA 13:15～14:00 (M)			STRONG NEW 13:30～14:00 (KO)	45
14:00			TRX ボディブラスト 14:15～14:45 (KO)		ZUMBA NEW 14:00～14:30 (M)			14:00
15				TRXトライアルL2👤 (FREE) 14:15～14:45 (T)		猫背改善スパインコレクター 14:15～14:45 (M)		15
30	STRONG NEW 14:30～15:00 (KO)	BODY MAKE (FREE) 14:30～15:00 (T)			NEW TRX HIIT 14:45～15:15 (KO)		TRX フローストレッチ 14:15～14:45 (T)	30
45			TRX フローストレッチ 15:00～15:30 (T)			TRX ボディブラスト 15:00～15:30 (T)		45
15:00		腰痛改善スパインコレクター 15:15～15:45 (M)		BODY MAKE (FREE) 15:00～15:30 (T)	NEW 美ヤセ ストレッチ (FREE) 15:30～16:00 (KO)			15:00
15								15
30								30
45	NEW 美ヤセストレッチ (FREE) 15:15～15:45 (KO)					初めてのピラティス👤 (FREE) 16:00～16:40 (M)		45
16:00								16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15							(YU)YU	15
30							(M)MASAKO	30
45	BODY MAKE (FREE) 18:30～19:00 (T)	NEW 身体スッキリストレッチ(FREE) 18:30～19:00 (T)	TRXトライアルL2👤 (FREE) 18:30～19:00 (T)	NEW 美ヤセ ストレッチ (FREE) 18:15～18:45 (KO)	TRXトライアルL2👤 (FREE) 18:30～19:00 (KO)		(T)TSUKURU	45
19:00							(KO)KOICHIRO	19:00
15								15
30	NEW TRX HIIT 19:15～19:45 (KO)	TRX オールワークアウト極 ★ 19:15～19:45 (YU)	STRONG NEW 19:15～19:45 (KO)	カラダ整う ピラティス 19:00～19:45 (M)	NEW STYLE UP ピラティス (Upper Body) 19:15～19:45 (M)			30
45								45
20:00	TRX フローストレッチ 20:00～20:30 (KO)	ZUMBA NEW 20:00～20:30 (M)		TRX ボディブラスト 19:55～20:25 (KO)		NEW 身体スッキリストレッチ(FREE) 19:30～20:00 (T)		20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

・都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。

祝日は特別スケジュールとなります。