

	8 日MON	9 日TUE	1 0 日WED	1 1 日THU	1 2 日FRI	1 3 日SUT	1 4 日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	身体スッキリストレッチ (FREE)	TRXトライアルL2👤 (FREE)	TRXボディブラスト	美ヤセ ストレッチ (FREE)	BODY MAKE (FREE)		エアリアル YOGA	30
45	9:30～10:00	9:30～10:00	9:30～10:00	9:45～10:15	9:30～10:00		9:45～10:30	45
10:00								10:00
15	BODY MAKE (FREE)	TRXフローストレッチ	身体スッキリストレッチ(FREE)	TRX HIIT	マシンツアー(FREE)	カラダ整う ピラティス		15
30	10:15～10:45	10:15～10:45	10:15～10:45	10:30～11:00	10:30～11:00	10:00～10:45		30
45							美ヤセ ストレッチ (FREE)	45
11:00							10:45～11:15	11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30	猫背改善スパインコレクター						腰痛改善スパインコレクター	30
45	13:30～14:00						13:30～14:00	45
14:00								14:00
15	TRXトライアルL2👤 (FREE)	STYLE UP	STRONG	BODY MAKE (FREE)	身体スッキリストレッチ(FREE)	TRXオールワークアウト	STRONG	15
30	14:15～14:45	ピラティス (Lower Body)	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:30～15:00	14:15～14:45	30
45		14:30～15:00		マシンツアー(FREE)	TRX HIIT			45
15:00	マシンツアー(FREE)		身体スッキリストレッチ(FREE)	15:00～15:30	14:45～15:15			15:00
15	15:00～15:30		14:45～15:15					15
30		BODY MAKE (FREE)				初めてのピラティス👤 (FREE)		30
45		15:20～15:50				15:30～16:10		45
16:00								16:00
15						BODY MAKE (FREE)		15
30						16:25～16:55		30
45								45
17:00						マシンツアー(FREE)		17:00
15						17:15～17:45		15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00								19:00
15	カラダ整う ピラティス	STYLE UP			STYLE UP	TRXボディブラスト		15
30	19:15～20:00	ピラティス (Upper Body)	ZUMBA		18:45～19:15	19:00～19:30		30
45		19:15～19:45	19:20～19:50		TRXオールワークアウト極 ★			45
20:00					19:25～19:55	美ヤセ ストレッチ (FREE)		20:00
15	腰痛改善スパインコレクター	エアリアル				19:45～20:15		15
30	20:20～20:50	YOGA	TRX HIIT		猫背改善スパインコレクター		👤…初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題	30
45		20:00～20:45	20:00～20:30		20:10～20:40			45
21:00								21:00
15			TRXフローストレッチ					15
30			20:40～21:10					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。