

	2 8 日 MON	2 9 日 TUE	3 0 日 WED					
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00								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								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30	NEWTRX BEAT MANIA	STRONG	TRXトライアルL2 (FREE)					15
45	14 : 30 ~ 15 : 00	14 : 15 ~ 14 : 45	14:15 ~ 14:45					30
15:00								45
15	美ヤセ ストレッチ (FREE)	NEWTRXコンディショニング	ZUMBA					15:00
30	15:15 ~ 15:45	ストレッチ (FREE)	15:00 ~ 15:30					15
45		15 : 00 ~ 15 : 20						30
16:00		マシンツア- (FREE)	マシンツア- (FREE)					45
15		15 : 00 ~ 15 : 30	15 : 00 ~ 15 : 30					16:00
30								15
45								30
17:00								45
15								17:00
30								15
45								30
18:00		マシンツア- (FREE)						45
15		19 : 30 ~ 20 : 00	NEWTRXコンディショニング					18:00
30			ストレッチ (FREE)					15
45		BODY MAKE (FREE)	18 : 45 ~ 19 : 05					30
19:00		18 : 50 ~ 19 : 20						45
15	NEWTRX SWAT RACE		NEWTRX BEAT MANIA					19:00
30	19 : 15 ~ 19:45		19 : 15 ~ 19 : 45					15
45		NEWボードピラティス						30
20:00		～体幹強化～						45
15	ZUMBA	19 : 30 ~ 20 : 00	STYLE UP					20:00
30	20 : 00 ~ 20 : 30		ピラティス (Upper Body)					15
45		TRXトライアルL2 (FREE)	20 : 00 ~ 20 : 30					30
21:00		20 : 10 ~ 20 : 40						45
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。