

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
Astudio	Bstudio		Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio
10:00	ヨガ 三浦 10:00~10:45 (45分)	PWストレッチ 10:10~10:40 (30分)	ボルトブラ 吉家 10:00~10:40 (40分)	バランス コンディネーション 西原 10:00~10:45 (45分)	ZUMBA 水原 10:00~10:45 (45分)	PWストレッチ 10:05~10:35 (30分)	ピラティス 伊藤 10:05~10:35 (30分)	PWストレッチ 10:05~10:35 (30分)	ヨガ 長渡 10:00~10:45 (45分)	ショート 10:10~10:25(15分) 10:35~10:50(15分)	ZUMBA 香川(西) 10:00~10:45 (45分)	ONFIT 10:15~10:50(35分)
11:00	ZUMBA 長渡 10:50~11:45 (45分)	初級エアロ 三浦 10:55~11:35 (40分)	中級エアロ 吉家 11:00~11:45 (45分)	ONFIT 11:00~11:45 (45分)	中級エアロ 水原 11:00~11:45 (45分)	ヨガ 水原 10:55~11:40 (45分)	初級エアロ 伊藤 10:50~11:30 (40分)	ONFIT 10:50~11:35 (45分)	ZUMBA 西原 11:00~11:45 (45分)	ONFIT 11:05~11:50(45分)	ヨガ 香川 11:00~11:45 (45分)	ONFIT 11:00~11:50(50分)
12:00	オリジナルエアロ 長渡 12:00~12:45 (45分)	ONFIT 11:55~12:35 (40分)	ONFIT 11:55~12:15 (20分)	ONFIT 11:55~12:15 (20分)	初級エアロ 山口 12:00~12:40 (40分)	ボルトブラ 長渡 12:00~12:45 (45分)	ONFIT 12:00~12:30 (30分)	ONFIT 12:00~12:30 (30分)	はじめてエアロ 香川 11:50~12:20 (30分)	初級ダンス 香川 12:00~12:30 (30分)	タヒチアン シェイプ 西原 12:00~12:40 (40分)	ONFIT 12:00~12:45 (45分)
12:30	ルーシーダットン 長渡 13:00~13:45 (45分)	PWストレッチ 12:30~13:20 (50分)	フィットネス フラダンス 長渡 12:30~13:15 (45分)		シェイプアップ マーシャル 山口 12:55~13:35 (40分)	ゆるヨガ 香川 13:00~13:30 (30分)	ZUMBA 香川 12:45~13:30 (45分)		フリースタイル ダンス 香川 12:45~13:30 (45分)	バレトン 香川 12:50~13:20 (30分)	ショート 13:00~13:15(15分)	ショート 13:25~13:40(15分)
13:30	ショート 13:35~13:50(15分)		初級エアロ 山口 13:35~14:15 (40分)		パワーヨガ 入門編 山口 13:45~14:25 (40分)	サルセッション 長渡 14:05~14:50 (45分)	初級エアロ 水原 13:45~14:25 (40分)	ZUMBA 長渡 14:15~15:00 (45分)	スタイリッシュ バレエ 香川 13:40~14:25 (45分)	フィギュア8 香川 14:30~15:15 (45分)	中級エアロ 山口 14:00~14:45 (45分)	
14:00	ポールリセット 長渡 14:00~14:45 (45分)	ショート 14:00~14:15(15分)		ZUMBA 山口 14:30~15:15 (45分)	ZUMBA 山口 14:30~15:15 (45分)	ルーシーダットン 山口 15:05~15:50 (45分)		ピラティス 水原 14:40~15:25 (45分)	フィットネス フラダンス 香川 14:45~15:30 (45分)		ヨガ 香川 15:00~15:45 (45分)	
14:30	ショート 14:25~14:40(15分)		中級エアロ 山口 14:45~15:30 (45分)									
15:00	フィットネス フラダンス 水原 15:15~16:00 (45分)	初級エアロ 香川 15:15~15:55 (40分)										
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	ONFIT 19:00~19:45 (45分)	PWストレッチ 19:15~19:45 (30分)	初級エアロ 香川 19:00~19:40 (40分)	フィットネス フラダンス 香川 19:10~19:50 (40分)	ボディシェイプ 中村(真) 19:00~19:30 (30分)	PWストレッチ 19:05~19:35 (30分)	ヨガ 中村(知) 19:00~19:45 (45分)	初級エアロ 水原 19:00~19:40 (40分)				
20:00	初級エアロ 西原 20:00~20:40 (40分)	ダンス入門 中村(真) 20:05~20:35 (30分)	骨盤矯正 香川 20:00~20:45 (45分)	初級エアロ 香川 20:00~20:45 (45分)	オリジナル ダンス 中村(真) 19:45~20:30 (45分)	中級エアロ 中村(真) 19:45~20:30 (45分)	中級エアロ 水原 20:00~20:45 (45分)	パワーヨガ 中村(知) 20:00~20:45 (45分)				
20:30												
21:00	ダンスエアロ 中村(真) 20:50~21:30 (40分)	中級エアロ 西原 20:50~21:35 (45分)			ZUMBA 中村(真) 20:40~21:25 (45分)		ヨガ 山口 21:00~21:45 (45分)	ONFIT 21:00~21:45 (45分)				
21:30												
22:00												

定休日

定休日

**営業時間**  
平日 : 10時~23時  
土日祝 : 9時~22時

**定休日**  
毎週火曜日