

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	スタジオ開放		スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放
11:00	10:30～11:15 ヨガ 加藤		10:30～11:15 エアロシェイプ NAHO	10:30～10:45 STRETCHING★	10:30～11:00★ OXIGENO	10:30～11:15 ヨガ 山田	10:30～11:15 機能改善エクササイズ 青山
12:00	11:30～12:00★ MEGADANZ		11:30～12:15 ヨガ NAHO	11:00～11:45 ZUMBA® Yumi	11:15～12:00 セルフケア&コンディショニング 船間限定 MINORI	11:30～12:00★ OXIGENO	11:30～12:15 SALSATION® 青山
13:00	12:15～12:45★ OXIGENO		12:00～12:30 体幹トレーニング Yumi	12:45～13:15★ OXIGENO	12:30～13:15 ZUMBA® 堀井	12:15～12:45★ RADICAL YOGA	12:30～13:00★ RADICAL YOGA
14:00	13:00～13:30★ RADICAL YOGA		12:30～12:45 STRETCHING★	13:30～14:15 SALSATION® Mieko	13:30～14:15 ポールコンディショニング 加藤	13:00～13:45 初級ステップ 平井	13:15～13:45★ OXIGENO
15:00	14:00～14:30 初級エアロ Yumi		13:00～13:15 STRETCHING★	14:30～15:00★ OXIGENO	14:30～15:00★ X55	14:00～14:30 ポディートレーニング 平井	14:00～14:30★ ELEVEN
16:00	14:45～15:30 ZUMBA® Yumi		14:30～15:00★ OXIGENO	15:15～15:45★ MEGADANZ	15:15～15:30 STRETCHING★		14:45～15:15★ MEGADANZ
17:00	スタジオ開放		スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放
18:00	スタジオ開放		スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放
19:00	18:00～18:30★ OXIGENO		18:00～18:30★ OXIGENO	18:15～18:45★ MEGADANZ	18:15～18:45★ RADICAL YOGA	18:15～18:45★ RADICAL YOGA	スタジオ開放
20:00	18:45～19:15★ MEGADANZ		18:45～19:15★ MEGADANZ	19:00～19:45★ 骨盤調整エクササイズ 中西	19:00～19:45★ ZUMBA® 三浦	19:00～19:45★ ZUMBA® 三浦	スタジオ開放
21:00	19:30～20:15 ポールコンディショニング 中西		19:30～20:15 ZUMBA® EMIKO	20:00～20:30★ 初級エアロ 中西	20:00～20:30★ FIGHT DO	20:00～20:30★ FIGHT DO	スタジオ開放

グレー色部分がスタジオ解放時間となります。トレーニングジム利用者は誰でもお使いいただけます

※一部内容が変更となる場合がございます。

### 【スタジオ教室解放 注意事項】

- ① ストレッチや自重トレーニングなどでお使いいただけます。マット使用後はタオルで拭いて元の場所へ戻してください。
- ② 団体での利用・音楽などの利用はできません。
- ③ イベント等により当日解放されない場合もございます。ご了承ください。
- ④ 迷惑行為があった場合は、ご退場いただくことがあります。