

3月レッスンスケジュール

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	
0:00	UBOUND 0:00-0:30	中級ステップ 0:00-0:45	BODYBALANCE 0:00-0:45	AERO 0:00-0:30	リフレッシュ ヨガ 0:00-0:45	UBOUND 0:00-0:30	HYPER C 0:00-0:30	美姿勢ヨガ 0:00-0:45	BODYATTACK 0:00-0:30	FIGHT DO 0:00-0:30	中級ステップ 0:00-0:45	UBOUND 0:00-0:30	AERO 0:00-0:30	リフレッシュ ヨガ 0:00-0:45	POWER 0:00-0:30	中級エアロ 0:00-0:50	MEGADANZ 0:00-0:30	リフレッシュ ヨガ 0:00-0:45	UBOUND 0:00-0:30	リフレッシュ ヨガ 0:00-0:45		
0:15																						
0:30																						
0:45																						
1:00	FIGHT DO 0:45-1:15	カラダほくし ストレッチ 1:00-1:30	BODYPUMP 1:00-1:30	UBOUND 0:45-1:15	休養 フローヨガ 1:00-1:50	UBOUND 1:00-1:30	AERO 0:45-1:15	カラダほくし ストレッチ 1:00-1:30	BODYCOMBAT 1:00-1:30	UBOUND 0:45-1:15	休養 フローヨガ 1:00-1:50	UBOUND 1:00-1:30	AERO 0:45-1:15	カラダほくし ストレッチ 1:00-1:30	BODYPUMP 1:00-1:30	UBOUND 0:45-1:15	MEGADANZ 0:45-1:15	FIGHT DO 0:45-1:15	カラダほくし ストレッチ 1:00-1:30	BODYCOMBAT 1:00-1:30	UBOUND 0:45-1:15	
1:15																						
1:30	POWER 1:30-2:00	姿勢改善 エクササイズ 1:55-2:25	BODYCOMBAT 1:45-2:15	UBOUND 1:30-2:00	カラダほくし ストレッチ 2:05-2:40	UBOUND 1:45-2:15	HYPER C 1:30-2:00	姿勢改善 エクササイズ 1:50-2:20	UBOUND 1:30-2:00	UBOUND 1:30-2:00	休養 フローヨガ 1:05-1:55	UBOUND 1:30-2:00	AERO 1:30-2:00	カラダほくし ストレッチ 2:10-2:45	UBOUND 1:30-2:00	中級エアロ 1:30-2:40	AERO 1:30-2:00	UBOUND 1:30-2:00	UBOUND 1:30-2:00	UBOUND 1:30-2:00	UBOUND 1:30-2:00	UBOUND 1:30-2:00
1:45																						
2:00	MEGADANZ 2:15-2:45	美姿勢ヨガ 2:40-3:25	BODYATTACK 2:30-3:00	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	HYPER C 2:15-2:45	リフレッシュ ヨガ 2:35-3:20	MEGADANZ 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	UBOUND 2:15-2:45	
2:15																						
2:30																						
2:45																						
3:00	UBOUND 3:45-4:15	姿勢改善 エクササイズ 4:25-4:55	BODYPUMP 4:15-4:45	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	HYPER C 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	UBOUND 3:45-4:15	
3:15																						
3:30																						
3:45																						
4:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	HYPER C 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00	UBOUND 4:30-5:00		
4:15																						
4:30																						
4:45																						
5:00	MEGADANZ 5:15-5:45	立位姿勢改善 ピラティス 5:10-5:55	BODYBALANCE 5:05-5:35	UBOUND 5:15-5:45	AERO 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	HYPER C 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	UBOUND 5:15-5:45	
5:15																						
5:30																						
5:45																						
6:00	POWER 6:00-6:30	初級エアロ 6:10-6:50	BODYCOMBAT 6:05-6:35	FIGHT DO 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	HYPER C 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30	UBOUND 6:00-6:30		
6:15																						
6:30																						
6:45																						
7:00	MEGADANZ 6:45-7:15	リフレッシュ ヨガ 7:05-7:50	BODYCOMBAT 6:40-7:10	MEGADANZ 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	HYPER C 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15	UBOUND 6:45-7:15		
7:15																						
7:30																						
7:45																						
8:00	AERO 7:30-8:00	姿勢改善 ピラティス 8:05-8:40	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	HYPER C 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00	UBOUND 7:30-8:00		
8:15																						
8:30																						
8:45																						
9:00	POWER 9:00-9:30	カラダほくし ストレッチ 9:55-9:30	BODYBALANCE 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	HYPER C 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30	UBOUND 9:00-9:30		
9:15																						
9:30																						
9:45																						
10:00	AERO 9:45-10:15	美姿勢ヨガ 9:45-10:30	BODYATTACK 9:40-10:10	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	HYPER C 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15	UBOUND 9:45-10:15		
10:15																						
10:30																						
10:45																						
11:00	MEGADANZ 10:30-11:00	初級カンファ 10:45-11:15	BODYATTACK 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	HYPER C 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00	UBOUND 10:30-11:00		
11:15																						
11:30																						
11:45																						
12:00	UBOUND 11:15-11:45	休養 フローヨガ 11:30-12:20	BODYBALANCE 11:10-11:40	UBOUND 11:15-11:45	ZUMBA YUUKA 11:00-12:00	UBOUND 11:15-11:45	HYPER C 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45	UBOUND 11:15-11:45		
12:15																						
12:30																						
12:45																						
13:00	OXIGENO 12:00-12:30	姿勢改善 ピラティス 12:25-13:05	BODYCOMBAT 12:20-12:50	UBOUND 12:10-12:45	カラダほくし ストレッチ 12:10-12:45	UBOUND 12:10-12:45	HYPER C 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45	UBOUND 12:15-12:45		
13:15																						
13:30																						
13:45																						
14:00	UBOUND 13:30-14:00	ヒップアップ エクササイズ 13:20-13:50	BODYCOMBAT 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	HYPER C 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45	UBOUND 13:15-13:45		
14:15																						
14:30																						
14:45																						
15:00	MEGADANZ 14:30-15:00	初級エアロ 14:05-14:50	BODYBALANCE 14:30-15:00	UBOUND 14:30-15:00	HYPER C 14:30-15:00	UBOUND 14																

祝日スケジュール

3/20 <small>FR</small>		
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
0:00		
0:15		
0:30	リフレッシュヨガ 0:00-0:45	
0:45		LES MILLS BODYPUMP 00:30-1:00
1:00		
1:15	カラダほくしストレッチ 1:00-1:35	LES MILLS BODYCOMBAT 1:15-1:45
1:30		
1:45		
2:00		
2:15	中級エアロ 1:50-2:40	LES MILLS BODYBALANCE 2:00-2:45
2:30	UBOUND 2:15-2:45	
2:45		
3:00		
3:15	体幹フローヨガ 2:55-3:45	LES MILLS BODYPUMP 3:00-3:30
3:30		
3:45		
4:00		
4:15	姿勢改善ピラティス 4:00-4:30	LES MILLS BODYATTACK 3:45-4:15
4:30		
4:45		
5:00		
5:15	簡単カンファ 4:45-5:15	LES MILLS BODYATTACK 4:30-5:15
5:30		
5:45	美姿勢ヨガ 5:30-6:15	LES MILLS BODYATTACK 5:15-5:45
6:00		
6:15		
6:30	簡単カンファ 6:30-7:00	LES MILLS BODYCOMBAT 6:00-6:30
6:45		
7:00		
7:15		
7:30	立位姿勢改善ピラティス 7:15-8:00	LES MILLS BODYBALANCE 7:45-8:15
7:45		
8:00		
8:15		
8:30	体幹フローヨガ 8:15-9:05	LES MILLS CORE 8:30-9:00
8:45		
9:00		
9:15		
9:30	ヒップアップエクササイズ 9:20-9:55	LES MILLS BODYPUMP 9:15-10:00
9:45		
10:00		
10:15		
10:30	中級ステップ 10:10-10:55	LES MILLS BODYCOMBAT 10:15-10:45
10:45		
11:00	ZUMBA Yachi 10:30-11:30	
11:15		
11:30	くびれ美人ヨガ 11:10-12:00	LES MILLS BODYBALANCE 11:00-11:45
11:45		
12:00		
12:15		
12:30	美原エクササイズ 12:15-12:45	LES MILLS CORE 12:00-12:30
12:45		
13:00		
13:15		
13:30	姿勢改善ピラティス 13:00-13:30	LES MILLS BODYCOMBAT 12:45-13:15
13:45		
14:00		
14:15	簡単カンファ 13:45-14:15	DANCE 13:30-14:00
14:30		
14:45		
15:00		
15:15		
15:30		
15:45	スタイルアップヨガ 15:30-16:10	LES MILLS BODYCOMBAT 15:15-15:45
16:00		
16:15		
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		
17:45		
18:00		
18:15		
18:30		
18:45		
19:00		
19:15		
19:30		
19:45		
20:00		
20:15		
20:30		
20:45	くびれ美人ヨガ 20:25-21:10	DANCE 20:00-20:30
21:00		
21:15		
21:30		
21:45		
22:00		
22:15		
22:30		
22:45		
23:00		
23:15		
23:30		
23:45		
24:00		

■ ・レズミルズ[VR]
 ■ ・ラディカル[VR]
 ■ ・HF24[VR]
 ・バーチャルレッスン[無料]

3月レッスンスケジュール

S 660円 A 550円 B 440円 C 330円 D 220円 E 110円

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C	A	C
9:00		3日・17日・31日 腰痛ケア 10日・24日 肩こりケア	筋膜リリース 松野 9:25-9:45		ヨガでリフレッシュ MAYUMI 9:00-9:45									
10:00			エアロサーキット 神山 10:00-10:45	4日・18日 10:00-10:45 AERO[VR]	ラテンエアロ MASAMI 10:00-10:45	5日・19日 肩こりケア 12日・26日 腰痛ケア	筋膜リリース 松野 10:00-10:45							
11:00			ZUMBA YUUKA 11:00-12:00		ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00		ZUMBA MACHIKO 11:00-12:00		ZUMBA Yachi 10:30-11:30				ラテンエアロ MASAMI 10:30-11:15	15日・29日 UBOUND[VR]
12:00													ZUMBA MACHIKO 11:30-12:30	29日 11:30-12:45
13:00			この腕・背中 シェイプヨガ MAYUMI 12:15-13:25								ZUMBA MACHIKO 12:30-13:30		YOGABASIC & Relax MAYUMI 13:00-14:10	
14:00											体幹美BODYヨガ MAYUMI 14:00-15:10			
15:00														
16:00										14日 AERO[VR]	REEJAM 土屋 16:00-16:45		BODYPUMP Heero 15:30-16:30	
17:00										14日 POWER[VR]	ZUMBA 土屋 17:00-18:00		BODYATTACK Heero 16:45-17:30	
18:00													BODYCOMBAT Heero 17:45-18:45	
19:00		YOGA BASIC MAYUMI 18:30-19:15	POPピラティス MI 19:10-19:40	10日・24日 BODY PUMP A	18日・25日 HIP HOP B	REEJAM YUUKA 19:00-19:45	BODYATTACK Heero 19:15-19:45				BODYPUMP Heero 18:15-19:00			
20:00	BODYPUMP 高花 優 19:00-20:00													
21:00	BODYCOMBAT 高花 優 20:15-21:00		SALSATION MI 20:00-21:00	24日・31日 アフリカンエクササイズA	BODYCOMBAT Heero 19:50-20:50	ZUMBA YUUKA 20:00-21:00	BODYCOMBAT Heero 20:00-21:00	BODYPUMP 036 19:45-20:45						
22:00														

20日(金)は祝日スケジュールとなります。詳細は別紙をご確認ください。