

※状況により変更となる場合がございます

	月			水			木			金			土			日			
	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	
10:00																			
11:00	アクション 10:30~11:15	マスターエアロ NAOMI 10:30~11:30	Reset+ 11:10~11:30	ZUMBA 上間 10:30~11:15	太極拳 鈴木(勝) 10:30~11:30		UBOUND 梅田 10:30~11:15	氣功 伊藤(敦) 10:30~11:30		ベーシックステップ 坂田 10:30~11:15	フラダンス 中村(ゆ) 10:30~11:30		UBOUND 鈴木(瀬) 10:30~11:15	マスターエアロ NAOMI 10:30~11:30		バレトン 多和田 10:30~11:15		gravita S 10:30~10:50	
12:00	UBOUND 小松原 11:30~12:15	足心ヨーガ 竹原 (井坂ヨーガ研究所) 11:45~12:45	Style+ 11:40~12:00	リトモス 上間 11:30~12:15	フラダンス 山本 12:00~13:00	gravita C 12:10~12:30 gravita C 12:40~13:00	Asty Yoga リフレッシュ 服部 11:30~12:15	クラシックバレエ 広瀬 (テアトルバレエカンパニー) 11:45~12:45	gravita W 12:00~12:20 gravita S 12:30~12:50	FIGHT DOO 坂田 11:30~12:15	足心ヨーガ 田中 (井坂ヨーガ研究所) 11:45~12:45	FPF S 12:00~12:20 FPF W 12:30~12:50	メガダンス 大城 12:00~12:45	太極拳 鷺足 11:45~12:45		UBOUND 11:30~12:15	ジャズダンス 小野 12:00~13:00		
13:00	バレトン 丹羽 13:15~14:00		gravita S 13:10~13:30 gravita W 13:40~14:00	ミドルエアロ 栗栖 13:15~14:00			ピギナーエアロ 梅田 13:15~14:00	ベリーダンス (エルメスダンスカンパニー) 13:00~14:00	FPF S 13:40~14:00	UBOUND 梅田 13:15~13:45		gravita S 13:10~13:30 gravita C 13:40~14:00	リトモス 大城 13:00~13:45					gravita W 13:20~13:40 gravita C 13:50~14:10	
14:00	FIGHT DOO 鈴木(瀬) 14:15~14:45			ピラティス 栗栖 14:15~15:00			ピギナーピラティス 鈴木(瀬) 14:15~14:45		FPF W 14:10~14:30	アクション 14:15~14:45			FIGHT DOO 小野村 14:00~14:45	キッズ 新体操 (スクール) 14:30~15:20				交替レッスン 14:00~14:45	
15:00																			
16:00		体操教室 (スクール) 15:30~16:20			体操教室 (スクール) 15:30~16:20			体操教室 (スクール) 15:30~16:20			体操教室 (スクール) 15:30~16:20			ジュニア 新体操 (スクール) 15:30~16:30					
17:00	初級 バトン トワリング 16:30~17:30	体操教室 (スクール) 16:30~17:20		キッズ HIP HOP (スクール) 16:30~17:20	体操教室 (スクール) 16:30~17:20		キッズ クラシック バレエ 16:15~17:15	体操教室 (スクール) 16:30~17:20		初級 チアダンス (スクール) 16:30~17:30	体操教室 (スクール) 16:30~17:20								
18:00	中級 バトン トワリング 17:40~18:40	体操教室 (スクール) 17:30~18:20		ジュニア HIP HOP (スクール) 17:30~18:20	体操教室 (スクール) 17:30~18:20		ジュニア クラシック バレエ 17:15~18:15	体操教室 (スクール) 17:30~18:20		中級 チアダンス (スクール) 17:30~18:30	体操教室 (スクール) 17:30~18:20								
19:00			gravita W 19:10~19:30 gravita C 19:40~20:00						女性専用 gravita W 19:10~19:30 gravita C 19:40~20:00	UBOUND 小松原 19:15~20:00		gravita C 19:10~19:30 gravita W 19:40~20:00							
20:00	リトモス 坂田 19:15~20:00			ミドルステップ 高井 19:15~20:00			アクション 19:15~20:00	ピラティス 横井 19:15~20:00					ベーシック エアロ 瀬上 19:30~20:15						
21:00	FIGHT DOO 坂田 20:15~21:00	リラックスヨガ 中西 20:15~21:00	FPF W 20:20~20:40 FPF C 20:50~21:10	ZUMBA 上間 20:15~21:00	マスター エアロ 高井 20:15~21:15	gravita W 20:40~21:00 gravita C 21:10~21:30	FIGHT DOO 鈴木(正) 20:15~21:00	なりきり POPS あやの 20:15~21:15	gravita C 20:50~21:10 gravita S 21:20~21:40	アクション 20:30~21:15		FPF S 20:20~20:40 FPF C 20:50~21:10							
22:00	UBOUND 鈴木(瀬) 21:15~22:00																		

【 gravita 】  
S : ストレッチ  
W : ワークアウト  
C : コア

【 FPF 】  
S : ストレッチ  
W : ワークアウト  
C : サーキット