

※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	POWER CADIO 梅田 10:30~11:15	マスター エアロ NAOMI 10:30~11:30	FPF S 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	気功 伊藤(教) 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		FIGHT DO 小野村 10:30~11:15	マスター エアロ NAOMI 10:30~11:30		パレトン 多和田 10:30~11:15	gravita S 10:30~10:50	gravita W 11:00~11:20	
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	FPF W 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		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 DO 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			
13:00			gravita S 13:10~13:30 gravita W 13:40~14:00																
14:00	パレトン 丹羽 13:15~14:00			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 CrossCircuit 14:10~14:30	UBOUND 梅田 13:15~13:45									
15:00				ピラティス 栗栖 14:15~15:00			POWER CADIO 原田 14:15~14:45			ピギナーピラティス 鈴木(瀬) 14:15~14:45									
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								
17:00	初級 バトン トワリング (スクール) 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 (スクール) 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 (スクール) 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 (スクール) 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			FPF W 19:10~19:30 FPF C 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			FIGHT DO 鈴木(瀬) 19:15~20:00	ピラティス 横井 19:15~20:00	gravita W 19:10~19:30 gravita C 19:40~20:00	UBOUND 小野村 19:15~20:00									
21:00	FIGHT DO 坂田 20:15~21:00	リラックスヨガ 中西 20:15~21:00	CrossCircuit 20:20~20:40 CrossCircuit 20:50~21:10	ZUMBA 上間 20:15~21:00	ミドルエアロ 高井 20:15~21:00	gravita W 20:40~21:00 gravita C 21:10~21:30	POWER CADIO 鈴木(正) 20:15~21:00	なりきり POPS あやの 20:15~21:15	CrossCircuit 20:50~21:10 CrossCircuit 21:20~21:40	POWER CADIO 小松原 20:15~21:00									
22:00	UBOUND 坪井 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