

2021.1.18～

# 時短営業期間スタジオスケジュール

※状況により変更となる場合がございます

	月			火			水			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			ラジオ体操 10:10～10:15			ラジオ体操 10:10～10:15			ラジオ体操 10:10～10:15			ラジオ体操 10:10～10:15								
11:00	POWER CADIO 梅田 10:30～11:15	ミドルエアロ NAOMI 10:30～11:15	FPF S 11:00～11:15 FPF W 11:30～11:45	UBOUND 梅田 10:30～11:15	青竹ステップ 長谷川 10:30～10:50	ラジオ体操 10:10～10:15 フレックスストレッチ 11:10～11:25	ZUMBA 上間 10:30～11:15	太極拳 鈴木(勝) 10:30～11:15										TRX S 10:30～10:45 TRX W 11:00～11:15 TRX C 11:30～11:45		
12:00	STRONG NATION™ MAI 11:45～12:30	足心ヨーガ 竹原 (井坂ヨーガ研究所) 11:45～12:30		ZUMBA 大町 11:45～12:30	Asty Yoga フロー 服部(佐) 11:30～12:15		ボディ コンディショニング 上間 11:45～12:15	フラダンス 山本 12:00～12:45	サーキット 12:35～12:50										ベータ 多和田 11:45～12:30 筋膜リリース 12:00～12:15	
13:00	パレトン 丹羽 13:15～14:00		TRX S 13:10～13:25 TRX W 13:40～13:55	ピギナーエアロ 梅田 13:15～14:00	ベリーダンス ASAMI (エルメダンスカンパニー) 13:00～13:45	筋膜リリース 13:00～13:15	ミドルエアロ 栗栖 13:00～13:45		ストレッチ 13:10～13:25 TRX C 13:45～14:00										ジャズダンス 小野 13:00～13:45	
14:00		Asty Yoga シェイプ 岡田 14:15～14:45		UBOUND 梅田 14:30～15:00	ボールリラックス 加藤 14:15～14:45		ピラティス 栗栖 14:15～15:00	ロシアバレエ ヴィエラ 14:00～14:45												ストレッチ 14:10～14:25
15:00																				ストレッチ 14:10～14:25
16:00		体操教室 (スクール) 15:30～16:20		入門 チアダンス 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												キッズ 新体操 (スクール) 14:30～15:20
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		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		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												ジュニア 新体操 (スクール) 15:30～16:30
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		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		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												リラクソヨガ 中西 15:15～16:00 ストレッチ 15:35～15:50
19:00	リトモス 坂田 19:00～19:45	Asty Yoga シェイプ 北河 19:00～19:45	TRX W 18:50～19:05	FIGHT DO 鈴木(瀬) 19:00～19:45	ピラティス 横井 19:00～19:45	FPF S 18:50～19:05 FPF W 19:30～19:45	POWER CADIO 高井 19:00～19:45	メガダンス 三水 19:00～19:45	サーキット 18:50～19:05											UBOUND 北河 18:15～19:00 サーキット 18:55～19:10 筋膜リリース 19:25～19:40
20:00																				

※20時に閉館いたします

【 FLOWIN 】  
W : ワークアウト  
H : ヒート

【 TRX 】  
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