

| 時間    | 月曜日<br>MONDAY                               | 火曜日<br>TUESDAY                           | 水曜日<br>WEDNESDAY                                    | 木曜日<br>THURSDAY                                                        | 金曜日<br>FRIDAY                              | 土曜日<br>SATURDAY                                                        | 日曜日<br>SUNDAY                                     |
|-------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 9:30  |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            | <b>ベルジム<br/>キッズ倶楽部</b><br>10:00-10:50<br>園児体操スクール<br>園児(4~6歳)<br>吉田 伸一 |                                                   |
| 10:00 |                                             |                                          |                                                     | 要予約14<br>10:00-10:45<br>サスペンション<br>トレーニング<br>鳥居 美紗恵                    | 要予約20<br>10:30-11:15<br>オキシジェノ<br>鳥居 美紗恵   |                                                                        |                                                   |
| 10:30 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 11:00 | 要予約20<br>11:15-12:00<br>ストライクボクシング<br>相良 直人 |                                          |                                                     | 要予約21<br>11:15-12:00<br>キーマックス<br>鳥居 美紗恵                               |                                            | 11:00-11:50<br>学童体操スクール<br>(小学1~3年生)<br>吉田 伸一                          |                                                   |
| 11:30 |                                             | 要予約21<br>12:00-12:45<br>キーマックス<br>三浦 剛   |                                                     |                                                                        | 要予約20<br>11:35-12:20<br>ラディカルパワー<br>鳥居 美紗恵 |                                                                        | 担当者変更                                             |
| 12:00 |                                             |                                          | 要予約20<br>12:15-13:00<br>全身シェイプ<br>片山 貴博             |                                                                        |                                            | 12:00-12:50<br>学童体操スクール<br>(小学3~6年生)<br>吉田 伸一                          | 要予約20<br>12:10~12:55<br>全身シェイプ<br>片山 貴博           |
| 12:30 | 要予約20<br>12:30-13:15<br>ラディカルパワー<br>榎 千里    |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 13:00 |                                             | 要予約21<br>13:15-14:00<br>トップライド<br>三浦 剛   |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        | 要予約21<br>13:15-14:00<br>トップライド<br>榎 千里            |
| 13:30 | 要予約20<br>13:40-14:25<br>オキシジェノ<br>榎 千里      |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 14:00 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            | 要予約20<br>14:25-14:55<br>体幹トレーニング<br>高山 豊                               | 要予約14<br>14:20-15:05<br>サスペンション<br>トレーニング<br>榎 千里 |
| 14:30 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 15:00 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            | 要予約20<br>15:15-16:00<br>オキシジェノ<br>片岡 梢                                 | 要予約20<br>15:25-16:10<br>オキシジェノ<br>榎 千里            |
| 15:30 |                                             |                                          |                                                     | <b>ベルジム<br/>キッズ倶楽部</b><br>15:45-16:35<br>園児体操スクール<br>園児(4~6歳)<br>宮腰 広樹 |                                            |                                                                        |                                                   |
| 16:00 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            | 要予約20<br>16:20~17:05<br>ボディメイキング<br>片岡 梢                               |                                                   |
| 16:30 |                                             |                                          |                                                     | 16:45-17:35<br>学童体操スクール<br>(小学1~3年生)<br>宮腰 広樹                          |                                            | クラス変更                                                                  |                                                   |
| 17:00 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 17:30 |                                             |                                          |                                                     | 17:45-18:35<br>学童体操スクール<br>(小学3~6年生)<br>宮腰 広樹                          |                                            |                                                                        |                                                   |
| 18:00 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 18:30 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 19:00 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 19:30 | 要予約21<br>19:30-20:15<br>キーマックス<br>鳥居 美紗恵    | 要予約20<br>19:45-20:30<br>ラディカルパワー<br>YUKA | 要予約14<br>19:30-20:15<br>サスペンション<br>トレーニング<br>鳥居 美紗恵 | 要予約21<br>19:30-20:15<br>デジャブビート<br>TSUJIKO                             |                                            |                                                                        | 毎週日曜日20:00~<br>インターネット予約公開                        |
| 20:00 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 20:30 | 要予約20<br>20:35-21:20<br>ラディカルパワー<br>鳥居 美紗恵  | 要予約20<br>20:50-21:20<br>体幹トレーニング<br>YUKA | 要予約21<br>20:40-21:40<br>キーマックス<br>鳥居 美紗恵            | 要予約20<br>20:40-21:25<br>ボディシェイプ<br>TSUJIKO                             |                                            |                                                                        |                                                   |
| 21:00 |                                             | 担当者変更                                    |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 21:30 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 22:00 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
| 22:30 |                                             |                                          |                                                     |                                                                        |                                            |                                                                        |                                                   |
|       | 月曜日<br>MONDAY                               | 火曜日<br>TUESDAY                           | 水曜日<br>WEDNESDAY                                    | 木曜日<br>THURSDAY                                                        | 金曜日<br>FRIDAY                              | 土曜日<br>SATURDAY                                                        | 日曜日<br>SUNDAY                                     |



初心者・はじめての方も安心して  
ご参加いただけるクラスです。



裸足でご参加いただける  
クラスです。\*レッスン以外の施設ご利用には  
室内用シューズをご利用ください。

要予約00

整理券が必要なクラスです。  
スタジオパスにて整理券を発券  
いただき、各担当者へお渡しください。

