

時間	月曜日 MONDAY	火曜日 TUESDAY	水曜日 WEDNESDAY	木曜日 THURSDAY	金曜日 FRIDAY	土曜日 SATURDAY	日曜日 SUNDAY
9:30						ベルジム キッズ倶楽部 10:00-10:50 園児体操スクール 園児(4~6歳) 野口 健太	
10:00				要予約14 10:15-11:00 サスペンション トレーニング 鳥居 美紗恵			
10:30		要予約21 10:45-11:30 キーマックス 三浦 剛	要予約20 10:30~11:15 ラディカルパワー 西岡 布裕		要予約21 10:30-11:15 キーマックス 京極 将城		
11:00				要予約21 11:20-12:05 キーマックス 鳥居 美紗恵		11:00-11:50 学童体操スクール (小学1~3年生) 野口 健太	
11:30			要予約20 11:35-12:20 オキシジェノ 西岡 布裕		要予約14 11:35-12:20 サスペンション トレーニング 京極 将城		
12:00	要予約20 12:00-12:45 ボディメイキング 渡邊 由香	要予約16 12:00-12:45 トップライド 三浦 剛				12:00-12:50 学童体操スクール (小学3~6年生) 野口 健太	
12:30							
13:00	要予約20 13:05-13:50 パワーヨガ 渡邊 由香					13:00-13:50 園児学童体操スクール (年長~小学2年生) 野口 健太	要予約16 13:15-14:00 トップライド 楢 千里
13:30							
14:00						要予約20 14:25-14:55 ホリドブラ 片岡 梢	要予約14 14:20-15:05 サスペンション トレーニング 楢 千里
14:30							
15:00						要予約20 15:15-16:00 オキシジェノ 片岡 梢	要予約20 15:25-16:10 オキシジェノ 楢 千里
15:30				ベルジム キッズ倶楽部 15:45-16:35 園児体操スクール 園児(4~6歳) 宮腰 広樹			
16:00						要予約20 16:20~17:05 ボディメイキング 片岡 梢	
16:30				16:45-17:35 学童体操スクール (小学1~3年生) 宮腰 広樹			
17:00							
17:30				17:45-18:35 学童体操スクール (小学3~6年生) 宮腰 広樹			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30		要予約20 19:30-20:15 オリジナル パーベルEX 渡邊 智弘	要予約14 19:35-20:20 サスペンション トレーニング 鳥居 美紗恵	要予約20 19:30-20:15 オキシジェノ 西岡 布裕			
20:00							毎週日曜日20:00~ 予約オプション公開
20:30			要予約21 20:40-21:40 キーマックス 鳥居 美紗恵	要予約20 20:35-21:20 ラディカルパワー 西岡 布裕			
21:00							
21:30							
22:00							
22:30					第2金曜日休館		

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 予約が必要なクラスです。アプリまたはスタジオバスにて事前にご予約をお願いします。

