

2025 7月 タイムスケジュール

月		火		水		木		金		土	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00											10:00
10:15-10:50 タイチー&太極舞 😊 長林											10:15-10:55 ショーアップ エアロ 😊 芳原
		10:30-11:10 😊 ヨガ40 大槻		10:30-11:10 😊 ZUMBA 長林		10:30-11:10 😊 ボルド・ブラ 森谷		10:30-11:10 😊 ステップ40 大槻			11:10- 長林
11:00											
11:00-11:30 からだジャンプ 長林		11:25-11:45 😊 青竹エクササイズ 大槻		11:25-12:00 😊 パレトン・ソール 森谷		11:25-11:55 😊 ベーシック ピラティス 中里		11:25-11:55 😊 太極舞 大槻			
11:45-12:05 TRX 長林											
	12:20- 長林					12:05-12:25 😊 スタンディング ピラティス 中里		12:10-12:40 ヨガ&ピラティス 8月より開講			
13:00		13:00-13:30 😊 美ストレッチ (ウェーブリング) 長林	13:00-13:30 😊 【大】ボール エクササイズ 大槻	13:00-13:30 😊 Q-ren (フットケアplus) 長林		13:00-13:50 😊 太極拳24式 長林		12:50-13:50 フラ 春原		12:20-13:50 第4週 鞭杆 野村	
14:00										14:00-14:20 😊 バランス コーディネーション YUMIKO	
						15:00-15:45 lavie インナーサークル ニコニコダンス		14:00-16:00クローズ		14:30-15:10 😊 ZUMBA YUMIKO	
15:00											
16:00											
17:00										15:20-16:05 😊 太極舞 長林	
18:00	18:00-18:20 TRX 大槻										16:20-17:00 😊 ヨガ40 長林
									18:05- 長林		
	18:30-19:10 😊 ZUMBA 大槻			18:30-19:00 😊 ステップ30 長林	18:35 予約有料 加藤	18:30-19:00 キック ボクシング30 大槻		18:40-19:10 からだジャンプ 長林			
19:00											
		19:00-19:30 😊 リズムコントロール 中里		19:10-19:50 😊 ZUMBA 加藤		19:10-19:50 😊 ZUMBA 秀		19:20-19:50 😊 美姿勢 コンディショニング 長林	第2週 19:20 ステップ		
20:00		19:45-20:25 😊 ZUMBA 中里		20:00-20:40 😊 ヨガ&ピラティス 田中(靖)		20:00-20:40 😊 ヨガ40 大槻		20:00-20:40 😊 ステップ40 芳原	第2週 20:10 JHD 【予約 有料】		
21:00											
	21:00 クローズ	21:00 クローズ		20:50-21:50 フラ 春原		21:00 クローズ		21:00 クローズ	第2週 21:30 クローズ		
22:00											

😊 ははじめてマーク
初心者の方に特におすすめ

😊 は初めての方も
安心してご参加できます

予約制レッスン

😊 ははじめてマーク
初心者の方に特におすすめ

😊 は初めての方も
安心してご参加できます

予約制レッスン

