

月	火	水	木	金	土	日
10:00			ホットスタジオ		ホットスタジオ	
10:30~11:00		10:30~11:00 ポールリラックス30 板倉 可奈子	10:30~11:00 ナチュラルストレッチ30 奥富 美幸	10:30~11:00 ストレッチ30 奥富 美幸	10:30~11:15 ナチュラルヨガ45	10:30~11:15 リラックスヨガ45
11:00		☆☆☆	☆☆☆ 担当者変更	☆☆☆	☆☆☆ ケイコ	☆☆☆ 田中 寛子
11:30~12:00		11:30~12:00 ストレッチ30 春日 弥生	11:30~12:15 美尻bodyヨガ45 Michiko	11:30~12:15 骨盤エクササイズ45 松永 良恵	11:45~12:30 くびれbodyヨガ45 酒井 直子	11:45~12:15 やさしいコア30 スタッフ
12:00		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
12:30~13:00		12:30~13:00 リラックスヨガ30 新宅 佳要	12:45~13:15 ナチュラルヨガ30 奥富 美幸	12:45~13:15 リラックスヨガ30 奥富 美幸	13:00~13:30 BODYATTACK30 熊谷 翔平	12:45~13:15 UBOUND30 HITOMI
13:00		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
14:00		14:00~14:30 UBOUND バーチャル	14:00~14:30 FIGHT DO バーチャル	13:45~14:30 UBOUND45 NAGISA	14:00~14:30 FIGHT DO バーチャル	13:45~14:15 UBOUND30 HITOMI
14:00		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
15:00		15:00~18:30	15:00~18:30	15:00~18:30	15:00~18:30	14:40~15:10 Hyper C バーチャル
15:00	定休日	ジュニア 体育スクール	ジュニア 体育スクール	ジュニア 体育スクール	ジュニア 体育スクール	☆☆☆
16:00					15:15~16:00 UBOUND45 是枝 朱音	15:30~16:15 ピラティス45 小坂 恵美
16:00					☆☆☆	☆☆☆
17:00					16:30~17:15 BODYCOMBAT45 Akiho	16:45~17:15 リラックスヨガ30 小坂 恵美
17:00					☆☆☆	☆☆☆
18:00					17:45~18:15 Hyper C バーチャル	
18:00					☆☆☆	
19:00		ホットスタジオ	時間変更	ホットスタジオ		
19:00						
19:30~20:00		19:30~20:15 くびれbodyヨガ45 Michiko	19:30~20:15 ピラティス45 小坂 恵美	19:30~20:15 ナチュラルヨガ45 田中 寛子		
20:00		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		
20:30~21:00		20:30~21:00 BODYATTACK30 熊谷 翔平	20:30~21:00 ナチュラルヨガ30 Michiko	20:30~21:00 美尻bodyヨガ30 田中 寛子		
21:00		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		
21:30~22:00		21:30~22:00 UBOUND 鈴木 快風	21:15~21:45 UBOUND バーチャル	21:30~22:00 FIGHT DO バーチャル		
22:30		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆		

※スタジオプログラムスケジュールは、内容を変更する場合がございます。  
変更する場合には、当クラブホームページ、店舗等にて改めてお知らせいたします。