

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  コアHIIT	0:00-00:30  ピラティス/ヨガ	0:00-00:30  ヨガ	0:00-00:30  キックボクシング	0:00-00:30  ヨガ
1:00	1:00-1:30  エアロビクス	1:00-1:30  キックボクシング	1:00-1:30  ヨガ	1:00-1:30  ダンスフィットネス	1:00-1:30  キックボクシング	1:00-1:30  ダンスフィットネス	1:00-1:30  ピラティス/ヨガ
2:00	2:00-2:30  究極HIIT	2:00-2:30  コアHIIT	2:00-2:30  ピラティス/ヨガ	2:00-2:30  コアHIIT	2:00-2:30  究極HIIT	2:00-2:30  ヨガ	2:00-2:30  キックボクシング
3:00	3:00-3:30  ヨガ	3:00-3:30  ダンスフィットネス	3:00-3:30  キックボクシング	3:00-3:30  ヨガ	3:00-3:30  ピラティス/ヨガ	3:00-3:30  究極HIIT	3:00-3:30  究極HIIT
4:00	4:00-4:30  キックボクシング	4:00-4:30  究極HIIT	4:00-4:30  究極HIIT	4:00-4:30  エアロビクス	4:00-4:30  コアHIIT	4:00-4:30  キックボクシング	4:00-4:30  ピラティス/ヨガ
5:00	5:00-5:30  ダンスフィットネス	5:00-5:30  ピラティス/ヨガ	5:00-5:30  ヨガ	5:00-5:30  究極HIIT	5:00-5:30  ヨガ	5:00-5:30  コアHIIT	5:00-5:30  ヨガ
6:00	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  エアロビクス	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ヨガ	6:00-6:30  ピラティス/ヨガ	6:00-6:30  ヨガ
7:00	7:00-7:30  ピラティス/ヨガ	7:00-7:30  エアロビクス	7:00-7:30  ヨガ	7:00-7:30  ピラティス/ヨガ	7:00-7:30  ダンスフィットネス	7:00-7:30  ヨガ	7:00-7:30  エアロビクス
8:00	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  ピラティス/ヨガ	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  エアロビクス	8:00-8:30  コアHIIT	8:00-8:30  エアロビクス	8:00-8:30  ピラティス/ヨガ
9:00	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  ダンスフィットネス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  ヨガ	9:00-9:30  エアロビクス	9:00-9:30  ピラティス/ヨガ	9:00-9:30  コアHIIT
10:00	10:00-10:30  ダンスフィットネス	10:00-10:30  コアHIIT	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:30  究極HIIT	9:45-10:15  トランポリン	10:00-10:30  キックボクシング	10:00-10:30  ダンスフィットネス
11:00	11:00-11:30  ヨガ	11:00-11:30  トランポリン	11:00-11:30  ダンスフィットネス	11:00-11:30  キックボクシング	10:30~11:15 MIZUHO ビューティー ピラティス	11:00-11:30  トランポリン	11:00-11:30  究極HIIT

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30  エアロピクス	12:00~12:45 Maiko エナジーヨガ	12:00-12:30  ピラティス/ヨガ	12:00~12:45 Kazuna マットピラティス	11:45-12:15  ピラティス/ヨガ	12:00~12:45 Maiko スタイルアップヨガ	12:00-12:30  エアロピクス
13:00	13:00-13:30  キックボクシング	13:00~13:45 Maiko リラックスヨガ	13:15~14:00 北条彩香 コア&ヒップ トレーニング	13:00~13:45 Kazuna ベーシックヨガ	12:30~13:15 HAYATO Fight&シャイブ	13:00-13:30  エアロピクス	13:00-13:30  トランポリン
14:00	14:00-14:30  究極HIIT	14:00~14:45 Asahi ボディー コンディショニング ※定員9名	14:15~15:00 北条彩香 エアロピクス	14:00-14:30  ピラティス/ヨガ	14:00~14:45 Yuri Fithop	14:00-14:30  ヨガ	14:00~14:45 Maiko エナジーヨガ
15:00	15:00-15:30  トランポリン	15:00-15:30  エアロピクス	15:15-15:45  コアHIIT	15:00-15:30  キックボクシング	15:00-15:30  トランポリン	15:00-15:30  トランポリン	15:00-15:30  ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30  キックボクシング	16:00-16:30  ヨガ	16:00-16:30  ダンスフィットネス	16:00-16:30  エアロピクス	16:00-16:30  ピラティス/ヨガ	16:00-16:30  キックボクシング	16:00-16:30  コアHIIT
17:00	17:00-17:30  ダンスフィットネス	17:00-17:30  ダンスフィットネス	17:00-17:30  究極HIIT	17:00-17:30  トランポリン	17:00-17:30  究極HIIT	17:00-17:30  エアロピクス	17:00-17:30  ヨガ
18:00	18:00-18:30  コアHIIT	18:00-18:30  究極HIIT	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  ピラティス/ヨガ	18:00-18:30  エアロピクス	18:00-18:30  トランポリン	18:00-18:30  究極HIIT
19:00	19:15~20:00 HAYATO コアトレーニング& ストレッチ	19:00-19:30  トランポリン	19:00-19:30  エアロピクス	19:00~19:45 ちなつ テーマパークダンス	19:00~19:45 ちなつ テーマパークダンス	19:00-19:30  ダンスフィットネス	19:00-19:30  トランポリン
20:00	20:15~21:00 HAYATO Fight&シャイブ	20:00~20:45 Yuri ZUMBA	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:30  ピラティス/ヨガ	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:30  トランポリン	20:00-20:30  ダンスフィットネス
21:00	21:15-21:45  トランポリン	21:00-21:30  ピラティス/ヨガ	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  トランポリン	21:00-21:30  ダンスフィットネス	21:00-21:30  エアロピクス	21:00-21:30  トランポリン
22:00	22:00-22:30  ダンスフィットネス	22:00-22:30  エアロピクス	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  究極HIIT	22:00-22:30  キックボクシング	22:00-22:30  キックボクシング
23:00	23:00-23:30  ピラティス/ヨガ	23:00-23:30  キックボクシング	23:00-23:30  ダンスフィットネス	23:00-23:30  コアHIIT	23:00-23:30  ピラティス/ヨガ	23:00-23:30  ヨガ	23:00-23:30  ヨガ

成増店

INSTRUCTOR LESSON SCHEDULE

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
9:00							
10:00					10:30～11:15 MIZUHO ビューティー ピラティス		
11:00							
12:00		12:00～12:45 Maiko エナジーヨガ		12:00～12:45 Kazuna マットピラティス	12:30～13:15 HAYATO Fight&シャイブ	12:00～12:45 Maiko スタイルアップヨガ	
13:00		13:00～13:45 Maiko リラックスヨガ	13:15～14:00 北条彩香 コア&ヒップ トレーニング	13:00～13:45 Kazuna ベーシックヨガ			
14:00		14:00～14:45 Asahi ボディー コンディショニング ※定員9名	14:15～15:00 北條彩香 エアロピクス		14:00～14:45 Yuri Fithop		14:00～14:45 Maiko エナジーヨガ
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:15～20:00 HAYATO コアトレーニング& ストレッチ			19:00～19:45 ちなつ テーマパークダンス	19:00～19:45 ちなつ テーマパークダンス		
20:00	20:15～21:00 HAYATO Fight&シャイブ	20:00～20:45 Yuri ZUMBA					