

○タイムスケジュール通りに全てのレッスンを実施しております。

	月	火	水	木	金	土	日
10:15							
10:30							
11:00	10:30~11:30 2・16日 ヨガ 9・23日 ルーシーダットン 三浦 香織	10:30~11:30 ボディバランス 60 松井 定子	10:30~11:15 ボディコンバット 45 村山 健太	10:30~11:30 コンディショニング ストレッチ 松井 定子	10:30~11:15 SH'BAM 村山 健太		
11:30							
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 三浦 香織	11:45~12:15 CXWORX 松井 定子	11:30~12:30 ボディジャム 60 村山 健太	11:45~12:30 ボディアタック 45 松井 定子	11:30~12:30 ボディコンバット 60 村山 健太	7日 シバム 21日 ボディコンバット (新曲発表会) ※14:20~シバム 14・28日 ボディジャム ※シバムの場合は 13:15~14:00	
12:30							
13:00							
13:30	12.21[±] 12.25^水 1.6^月 1.13^月 1.18[±] 1.25[±] 13:00~14:00 19:00~20:30 19:00~20:00 11:00~12:30 13:00~14:00 13:15~14:00 ボディコンバット【82】 ボディアタック【107】 CXWORX【37】 ボディバランス【87】 ボディジャム【91】 シバム【38】 村山 健太 松井 定子 松井 定子 松井 定子 村山 健太 村山 健太 ※発表会当日はレッスン時間や内容に変更がある場合がございます。詳細はインフォメーションボードをご確認ください。					13:00~14:00 週替り 村山 健太	
14:00							
14:30						14:20~15:20 ボディコンバット 60 村山 健太	
15:00							
15:30							
16:00	16:00~18:00は! ●予約レッスン● 高校生・一般のトレーニング(競技力向上など) 完全予約制 詳しくはスタッフまでお声掛け下さい。					★年末年始休業★ 12月30日(月)~ 1月3日(金)まで 休館日とさせていただきます。 1月4日(土)~ 通常営業	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	12月16日 19:00以降の レッスン休講	3・17日 ボディコンバット 10・24日 ボディジャム				★ご案内★ 一般レッスン(予約以外)へ 参加されるお客様の ご入場は 午前の部 10:15~ 夜の部 18:30~ となっております。 お時間ご確認の上、 ご来店いただきますよう お願い致します。 スタジオ内でストレッチなどを してお待ちください。 初めての方 ご体験はいつでも可能です。(無料)	
18:30							
19:00	19:00~20:00 ボディバランス 60 松井 定子	19:00~19:45 週替り 村山 健太	18:45~19:30 ボディアタック 45 松井 定子	19:00~19:45 ボディジャム 45 村山 健太	19:00~19:30 FAT BURN EXTREME 三浦 香織		
19:30							
20:00		20:00~20:45 SH'BAM 村山 健太	19:45~20:45 ボディバランス 60 松井 定子	20:00~20:45 ボディコンバット 45 村山 健太	19:45~20:45 6・20日 ヨガ 13・27日 ルーシーダットン 三浦 香織		
20:30	20:15~20:45 CXWORX 松井 定子						

※インストラクターの研修等により、レッスン内容・時間が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。◆キッズレッスンを含む全レッスン会員制です。◆日曜、及び平日13:00~18:30は、予約レッスン等を行う場合は開館致します。◆祝・祭日は営業時間が変更になる場合がございます。

●皆様に安全に、快適にご利用いただくために●

◆当スタジオ内の定員は25人とさせていただきます。◆ふた付きのボトル飲料などを用意して、水分補給を十分に行いましょう。

◆レッスン途中での入場・退場はお止めください。レッスン開始10分迄、入場は可能となります。◆レッスン途中で体調が悪くなった場合は、遠慮なくインストラクターに申告して下さい。