

	月	水	木	金	土	日	
10:00							10:00
10:30	レッスンWEB予約勉強会 【定員 8名】 10:00～11:00 ジムスタッフ	プライベートレッスン 【要予約】 10:00～11:00 佐藤 美幸	レッスンWEB予約勉強会 【定員 8名】 10:00～11:00 ジムスタッフ				10:30
11:00							11:00
11:30	プライベートレッスン 11:10～11:40 谷岡 奈央【要予約】	プライベートレッスン 【要予約】 11:10～12:10 岩下 洋太	女子トレShort 11:15～11:45 ひろよん【台帳】		筋膜リリース&ストレッチ 11:00～11:30 石井 博章【台帳】	プライベートレッスン 【要予約】【要相談】 11:15～12:15 佐藤 美幸	11:30
12:00	プライベートレッスン 11:45～12:15 谷岡 奈央【要予約】		女子トレShort 12:00～12:30 ひろよん【台帳】		筋膜リリース&ストレッチ 11:45～12:15 石井 博章【台帳】		12:00
12:30		プライベートレッスン 【要予約】 12:20～13:20 佐藤 美幸				レッスンWEB予約勉強会 【定員 8名】 12:30～13:30 ジムスタッフ	12:30
13:00			プライベートレッスン 【要予約】 12:45～13:45 ひろよん				13:00
13:30							13:30
14:00		プライベートレッスン 【要予約】 13:35～14:35 岩下 洋太	プライベートレッスン 【要予約】 14:00～14:30 向山 敬子				14:00
14:30					レッスンWEB予約勉強会 【定員 8名】 14:00～15:00 ジムスタッフ		14:30
15:00			レッスンWEB予約勉強会 【定員 8名】 14:45～15:45 ジムスタッフ				15:00
15:30	レッスンWEB予約勉強会 【定員 8名】 15:30～16:30 ジムスタッフ						15:30
16:00		バレエ プライベートレッスン 【要予約】 16:00～17:00 宮城 優					16:00
16:30							16:30
17:00	レッスンWEB予約勉強会 【定員 8名】 16:45～17:45 ジムスタッフ		プライベートレッスン 【要予約】 16:50～17:50 向山 敬子				17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00		アシスティックストレッチ 18:45～19:15 橋本 直人【台帳】					19:00
19:30							19:30
20:00						閉館時間 20:00	20:00
20:30			ショーガールコレオ /フェミニンカーブ 20:00～20:30 KADERA【要予約】			◆WEB予約勉強会に関して *レッスンの予約を取る為に 必要なアプリをダウンロードし 実際に操作してみます。 *開始時間までに スタジオ2へお集まりください。 *定員を設けておりますが 変更になる場合がございます。 *スマートフォンを ご用意ください。	20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
閉館時間 22:30							

営業時間 月曜日～土曜日 9:30-22:30 日曜日・祝日 9:30-20:00 休館日 毎週火曜日、夏期、年末年始