

スタンプラリー”スタンプ対象レッスン”

9/6 9/7 9/8 9/9 9/10 9/11 9/12

	MON 9/6			TUE 9/7			WED 9/8			THU 9/9			FRI 9/10			SAT 9/11			SUN 9/12		
	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE
9:00	9:00-9:30 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 SPRINT	8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴		8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴	8:30-9:00 RPM	8:30-9:00 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴		8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	8:00-9:30 溶岩浴	9:15-9:45 RPM 川崎	9:15-9:45 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴		8:00-9:30 溶岩浴
10:00	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり	10:30-11:15 アロマストレッチ & POLE 内塾	10:45-11:15 RPM	9:30-10:00 SH'BAM	10:00-10:45 リラクスマストレッチ emi		9:30-10:15 ペリーダンス Arwa	10:30-11:30 アロマストレッチ 内塾	10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 POWER 柚木	10:30-11:15 リラクスマ整体 田川	9:45-10:15 RPM	10:45-11:30 エアロピクス 上重	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKKA	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	10:15-11:00 JAZZ #MARI	10:15-11:00 JAZZ #MARI	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり	10:00-10:30 RPM
11:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	12:15-13:00 ヘルピクストレッチ 松田	13:00-13:30 RPM	11:00-11:45 バレトン 上重	11:15-13:30 溶岩浴		10:45-11:30 SH'BAM	12:00-12:30 コアトレ 橋谷	11:45-12:15 SPRINT	12:00-12:45 煌技匠 tiger	11:45-12:30 優しいヨガ 染野	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko	11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)	11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3週)	11:15-12:00 fight 大谷(2.4週)	11:15-12:00 fight 大谷(2.4週)	12:30-13:15 ZWV STRIKE 橋谷	12:30-13:15 ZWV STRIKE 橋谷	11:15-12:00 fight 大谷(2.4週)	11:15-12:00 fight 大谷(2.4週)	11:30-12:00 SPRINT
12:00	12:00-12:45 ヘルピクダンス 星	13:00-13:45 ZWV STRIKE TOMO	13:00-13:30 RPM	12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城	13:00-13:45 エアロピクス 染野		12:00-12:30 コアトレ 橋谷	14:00-14:45 アロマヨガ 染野	14:00-14:45 SH'BAM	14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKKA	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	13:00-13:50 RPM	11:45-15:30 溶岩浴	13:00-13:45 エアロピクス 西岡	13:45-14:30 ヨガ emi	12:15-12:45 BODYPUMP	12:15-12:45 RPM 川崎	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	11:15-12:00 fight 大谷(2.4週)
13:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	14:00-14:45 SH'BAM	15:00-15:30 BODYPUMP	14:00-14:45 アロマヨガ 染野	15:15-19:00 溶岩浴		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKKA	15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:15 SPRINT	15:45-16:30 ヘルピクストレッチ RIKKA	15:45-16:15 SPRINT	15:30-16:00 SPRINT	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM	15:15-16:00 ZUMBA #MARI	16:00-16:30 RPM 川崎	15:00-15:30 CORE 内塾	15:00-15:30 CORE 内塾	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(2.4週)
14:00	15:30-16:00 SH'BAM	16:30-17:15 キッズヨガ うっちー	17:00-17:30 RPM	16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷	17:00-17:45 BODYCOMBAT		15:45-16:30 BODYBALANCE	17:30-18:15 キッズダンス YUME	17:00-17:30 RPM	17:00-17:45 BODYCOMBAT	17:00-18:15 溶岩浴	17:15-17:45 SH'BAM	17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ	17:15-18:30 溶岩浴	16:00-16:30 SH'BAM	16:30-17:15 HIPHOP #MARI	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	14:30-15:00 RPM (1.3週)
15:00	16:30-17:15 キッズヨガ うっちー	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾	18:00-18:30 RPM	17:30-18:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME		17:00-17:45 BODYCOMBAT	18:30-19:00 RPM 柴田	17:00-17:30 RPM	18:30-19:00 RPM 川崎	18:15-19:00 fight 柚木	18:30-19:00 RPM 川崎	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	17:45-18:30 fight 柚木	17:00-17:45 HIPHOP #MARI	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
16:00	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美	18:30-19:15 キッズダンス YUME	19:30-20:15 マイントフルネスヨガ Aki		17:00-17:45 BODYCOMBAT	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ	17:00-17:30 RPM	18:30-19:00 RPM 川崎	19:00-19:30 GRIT 倉田	19:15-20:00 ウィンヤサフローヨガ KAORI	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	17:45-18:30 fight 柚木	17:00-17:45 HIPHOP #MARI	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
17:00	19:00-19:45 fight 柚木	20:15-21:00 POWER 柚木	20:00-20:30 RPM 柴田	19:30-20:15 マイントフルネスヨガ Aki	20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		17:00-17:45 BODYCOMBAT	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	20:00-20:30 RPM 柴田	20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	20:15-21:00 POWER 柚木	20:30-21:15 ポップピラティス KAORI	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
18:00	20:15-21:00 POWER 柚木	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	20:45-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT		17:00-17:45 BODYCOMBAT	20:30-21:15 ポップピラティス KAORI	21:00-21:30 RPM 川崎	21:00-21:30 RPM 川崎	21:15-22:00 シェイプファイター 大川	20:30-21:15 リラクスマヨガ RINA	20:15-21:00 POWER 柚木	21:15-21:45 SPRINT	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
19:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	22:30-23:00 BODYBALANCE	22:15-22:45 BODYPUMP	20:45-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT		17:00-17:45 BODYCOMBAT	21:45-22:15 SH'BAM	21:00-21:30 RPM 川崎	21:00-21:30 RPM 川崎	21:15-22:00 シェイプファイター 大川	20:30-21:15 リラクスマヨガ RINA	20:15-21:00 POWER 柚木	21:15-21:45 SPRINT	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
20:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			20:45-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT		17:00-17:45 BODYCOMBAT	21:45-22:15 SH'BAM	21:00-21:30 RPM 川崎	21:00-21:30 RPM 川崎	21:15-22:00 シェイプファイター 大川	20:30-21:15 リラクスマヨガ RINA	20:15-21:00 POWER 柚木	21:15-21:45 SPRINT	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
21:00				20:45-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT		17:00-17:45 BODYCOMBAT	21:45-22:15 SH'BAM	21:00-21:30 RPM 川崎	21:00-21:30 RPM 川崎	21:15-22:00 シェイプファイター 大川	20:30-21:15 リラクスマヨガ RINA	20:15-21:00 POWER 柚木	21:15-21:45 SPRINT	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
22:00				20:45-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT		17:00-17:45 BODYCOMBAT	21:45-22:15 SH'BAM	21:00-21:30 RPM 川崎	21:00-21:30 RPM 川崎	21:15-22:00 シェイプファイター 大川	20:30-21:15 リラクスマヨガ RINA	20:15-21:00 POWER 柚木	21:15-21:45 SPRINT	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
23:00				20:45-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT		17:00-17:45 BODYCOMBAT	21:45-22:15 SH'BAM	21:00-21:30 RPM 川崎	21:00-21:30 RPM 川崎	21:15-22:00 シェイプファイター 大川	20:30-21:15 リラクスマヨガ RINA	20:15-21:00 POWER 柚木	21:15-21:45 SPRINT	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)

※「平日」→「祝日」となった場合：～21:15までのレッスンとなります。溶岩浴も21:15までとなります。

定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
ステップ台 : 10名	格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系	▲ 高温
GRIT : 15名	エアリアルヨガ	38~40度
エアリアルヨガ : 9名	インドアバイク	☞ 中・上級者向
ZWV : 10名	レスミルズ パーチャルレッスン	☺ 初心者向
その他 : 20名	キッズスクール	♥ 女性タイム
HOT-溶岩浴 : 13名	溶岩浴	