

スタンプラリー”スタンプ対象レッスン”

9/13 9/14 9/15 9/16 9/17 9/18 9/19

TIME	MON 9/13			TUE 9/14			WED 9/15			THU 9/16			FRI 9/17			SAT 9/18			SUN 9/19				
	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	9:00-9:30 RPM	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	8:30-9:00 RPM	8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER	8:00-9:30 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:30 RPM BEGINNER	8:00-9:30 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:30 RPM BEGINNER	8:00-9:30 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER
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 リラクスストレッチ emi	9:30-10:00 SH'BAM	9:30-10:15 ベリーダンス Arwa	10:30-11:00 SPRINT	9:45-10:15 RPM	9:30-10:00 SH'BAM	10:30-11:15 リラクス整体 田川	10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 POWER 柚木	9:45-10:15 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	10:45-11:15 RPM	10:45-11:30 エアロビクス 上重	10:15-11:00 JAZZ #MARI	10:00-10:45 1.3週 アロマPOLE 2.4週 アロマリンパ 内塾	10:45-11:30 エアロビクス 上重	10:00-10:30 RPM	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 パレトン 上重	11:15-13:30 溶岩浴	11:45-12:15 SPRINT	11:00-11:45 パレトン 上重	10:45-11:30 SH'BAM	11:45-12:30 優しいヨガ 染野	11:45-12:30 優しいヨガ 染野	10:45-11:30 POWER 柚木	11:45-12:30 優しいヨガ 染野	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko	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 タイガーキック tiger(2.4週)	11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)	11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)	11:15-12:00 fight 大谷(2.4週)	11:15-12:00 1.3週 アロマリンパ 2.4週 アロマPOLE 内塾	11:15-12:00 1.3週 アロマリンパ 2.4週 アロマPOLE 内塾	11:30-12:00 SPRINT	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	14:00-14:45 SH'BAM	12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城	12:00-12:30 コアトレ 橋谷	13:00-13:30 RPM	12:00-12:45 ヘルピクダンス 星	13:00-13:45 エアロビクス 染野	13:00-13:45 優しいヨガ 染野	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	12:00-12:30 SPRINT	12:15-12:45 BODYPUMP	12:00-12:30 SPRINT	12:00-12:30 SPRINT	11:15-13:15 溶岩浴	12:15-12:45 RPM 川崎	12:30-13:15 ZWV STRIKE 橋谷	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	12:00-12:30 SPRINT
13:00	13:00-13:45 ZWV STRIKE TOMO	14:00-14:45 SH'BAM	15:00-15:30 BODYPUMP	13:00-13:45 エアロビクス 染野	14:00-14:45 アロマヨガ 染野	14:00-14:45 SH'BAM	13:00-13:45 ZWV STRIKE TOMO	14:00-14:45 SH'BAM	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	13:45-14:15 コアトレ 橋谷	14:00-14:45 パレトン 西岡	13:45-14:30 ヨガ emi	14:00-14:30 RPM	14:00-14:45 アロハフラ 山口	14:00-14:45 アロハフラ 山口	14:00-14:45 アロハフラ 山口	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(2.4週)	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(2.4週)
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	15:30-16:00 SH'BAM	16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷	14:00-14:45 SH'BAM	15:00-15:30 BODYPUMP	15:45-16:30 BODYBALANCE	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:15 SPRINT	15:45-16:15 SPRINT	15:45-16:15 SPRINT	15:45-16:15 SPRINT	15:45-16:15 SPRINT	15:45-16:15 SPRINT	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	15:15-16:00 ZUMBA #MARI	14:45-15:15 RPM	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	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	15:00-15:45 プラナヨガ 山口
15:00	15:30-16:00 SH'BAM	16:30-17:15 キッズヨガ うっちー	17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:00-15:30 BODYPUMP	16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷	17:00-17:30 RPM	15:45-16:30 BODYBALANCE	16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷	16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:45 アロマストレッチ & POLE 内塾	16:30-17:15 HIPHOP #MARI	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	14:30-15:00 RPM (1.3週)
16:00	16:30-17:15 キッズヨガ うっちー	17:30-18:15 キッズダンス YUME	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾	15:15-19:00 溶岩浴	17:00-17:30 RPM	17:00-17:45 BODYCOMBAT	16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷	17:00-17:45 BODYCOMBAT	17:15-17:45 SH'BAM	17:15-17:45 SH'BAM	17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ	17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ	17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ	17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ	17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ	17:45-18:30 fight 柚木	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	14:30-15:00 RPM (1.3週)
17:00	17:30-18:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:00-18:30 RPM	17:30-18:15 キッズダンス YUME	17:00-17:30 RPM	17:00-17:45 BODYCOMBAT	17:00-17:45 BODYCOMBAT	17:00-17:45 BODYCOMBAT	17:15-17:45 SH'BAM	17:15-17:45 SH'BAM	17:15-17:45 SH'BAM	17:15-17:45 SH'BAM	17:15-17:45 SH'BAM	17:15-17:45 SH'BAM	17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ	17:45-18:30 fight 柚木	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	14:30-15:00 RPM (1.3週)
18:00	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	18:00-18:30 RPM	17:30-18:15 キッズダンス YUME	18:30-19:00 RPM 柴田	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾	18:30-19:00 RPM 柴田	18:30-19:00 RPM 柴田	18:15-19:00 fight 柚木	18:15-19:00 fight 柚木	18:15-19:00 fight 柚木	18:15-19:00 fight 柚木	18:15-19:00 fight 柚木	17:15-18:30 溶岩浴	17:45-18:30 fight 柚木	15:00-21:00 溶岩浴	15:00-21:00 溶岩浴	15:00-21:00 溶岩浴	15:00-21:00 溶岩浴	15:00-21:00 溶岩浴	15:00-21:00 溶岩浴	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)
19:00	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美	19:30-20:15 マインドフルネスヨガ Aki	18:30-19:00 RPM 柴田	19:30-20:15 マインドフルネスヨガ Aki	20:00-20:30 RPM 柴田	19:00-19:30 GRIT 倉田	19:30-20:15 マインドフルネスヨガ Aki	20:00-20:30 RPM 柴田	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:50 RPM	19:00-19:30 BODYPUMP	19:15-19:45 BODYCOMBAT	19:15-19:45 BODYCOMBAT	19:15-19:45 BODYCOMBAT	18:00-18:30 RPM (1.3週)	
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:15-21:45 SPRINT	19:45-20:30 ZUMBA YUME	20:00-20:30 RPM 柴田	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 GRIT 倉田	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:30-21:15 ポップピラティス KAORI	20:30-21:15 リラクスヨガ RINA	20:30-21:15 リラクスヨガ RINA	20:30-21:15 リラクスヨガ RINA	20:30-21:15 リラクスヨガ RINA	19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内塾	19:00-19:50 RPM	20:00-20:30 SH'BAM	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM	
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:15-21:45 SPRINT	20:00-20:30 RPM 柴田	21:00-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:00-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	20:15-21:00 POWER 柚木	20:30-21:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE	22:15-22:45 BODYPUMP	22:30-23:00 BODYBALANCE	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:15-21:45 SPRINT	22:30-23:00 BODYBALANCE	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT
23:00	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE	23:00-23:30 BODYBALANCE

レッスン 色分表

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	レズミルズ バーチャルレッスン	😊 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	

※「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。