

スタンプラリー”スタンプ対象レッスン”

9/20 9/21 9/22 9/23 9/24 9/25 9/26																					
	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE
9:00		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	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	
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 内壁		9:30-10:00 SH'BAM	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi		9:30-10:15 ベリーダンス Arwa			9:30-10:00 SH'BAM		9:45-10:15 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA			9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関		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 内壁	10:00-10:30 RPM
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO		10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 パレトン 上重			10:45-11:3 SH'BAM	10:30-11:30 アロマストレッチ 内壁	10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 POWER 柚木	10:30-11:15 リラックス整体 田川		10:45-11:30 エアロビクス 上重	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷		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 1.3週 アロマリンパ 2.4週 アロマPOLE 内壁	11:30-12:00 SPRINT
12:00	12:00-12:45 ヘルビックダンス 星	12:15-13:00 ヘルビックストレッチ 松田		12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城	11:15-13:30 溶岩浴	11:45-12:15 SPRINT	12:00-12:30 コアトレ 橋谷			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		12:00-12:30 SPRINT	12:15-12:45 BODYPUMP	11:15-13:15 溶岩浴	12:15-12:45 RPM 川崎	12:30-13:15 ZVW STRIKE 橋谷	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	11:30-12:00 BODYCOMBAT(1.3週)
13:00	13:00-13:45 ZVW STRIKE TOMO		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロビクス 染野		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 優しいヨガ 染野	12:00-15:15 溶岩浴		13:00-13:45 ZVW STRIKE tiger		13:00-13:50 RPM		11:45-15:30 溶岩浴		13:00-13:45 エアロビクス 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	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(2.4週)
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	13:30-17:30 溶岩浴		14:00-14:45 SH'BAM	14:00-14:45 アロマヨガ 染野		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA			14:15-15:00 SH' BAM TOMOKO			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:45-15:15 RPM	15:15-16:00 ZUMBA #MARI		16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	14:30-15:00 RPM (1.3週)
15:00	15:30-16:00 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER	16:00-16:45 ZVW STRIKE 橋谷			15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルビックストレッチ RIKA	15:45-16:15 SPRINT	15:45-16:15 BODYBALANCE	13:00-18:45 溶岩浴	15:30-16:00 SPRINT	16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:45 アロマストレッチ & POLE 内壁		16:30-17:15 HIPHOP #MARI		15:00-21:00 溶岩浴	18:15-18:45 SH'BAM	17:30-21:00 溶岩浴	18:00-18:30 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	15:15-19:00 溶岩浴	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		17:45-18:30 fight 柚木				18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)	
17:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内壁	18:00-18:30 RPM	18:30-19:15 キッズダンス YUME		18:30-19:00 RPM 柴田	19:00-19:30 GRIT 倉田	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ	18:30-19:00 RPM 川崎	18:15-19:00 fight 柚木		19:15-20:00 ヴィンヤサフローヨガ KAORI	19:30-20:00 RPM 川崎		19:00-19:45 ZVW STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内壁					
18:00	時間変更 18:15~19:00			19:45-20:30 ZUMBA YUME			20:00-20:45 ZVW STRIKE TOMO	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 リラックスヨガ RINA		20:15-21:00 POWER 柚木								
19:00	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	20:45-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT	21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-23:00 溶岩浴		21:45-22:15 SH' BAM	21:45-23:00 溶岩浴		22:00-22:30 SH'BAM								
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木	20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYCOMBAT														
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川																				
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																				
23:00																					

20:30-21:15

20:15-21:00

19:30-20:15

18:15-19:00

18:30-19:00

18:15-19:00

17:30-18:15

16:30-17:15

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

18:00-18:30

17:00-17:45

16:00-16:30

15:00-15:30

14:30-15:15

13:45-14:15

13:00-13:50

12:00-12:45

11:00-11:45

10:30-11:15

10:00-10:45

9:30-10:15

定員

ステップ台 : 10名

GRIT : 15名

エアリアルヨガ : 9名

ZVW : 10名

その他 : 20名

HOT・溶岩浴 : 13名

ヨガ ピラティスなどの調整系

格闘技 ダンス ストレngthsなどのアクティブ系

エアリアルヨガ

インドアバイク

レスミルズ バーチャルレッスン

キッズスクール

溶岩浴

その他

高温

38〜40度

中・上級者向

初心者向

女性タイム

※「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。