

		12/29(木)	12/30(金) ~ 1/3(火)	1/4(水)			1/5(木)			1/6(金)
				STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	
9:00				10:00営業開始			10:00営業開始			
10:00										
11:00				10:30-11:15 ベリーダンス Arwa ☺	10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko	10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO	10:30-11:15 自律神経を整えるヨガ AKI ☺	10:45-11:15 SPRINT	
12:00				11:45-12:30 尻トレ Naoko ☺	11:45-12:30 ゆったりアロマヨガ TERU ☺		11:45-12:30 煌依匠 tiger	11:45-12:30 ヨガ 染野 ☺		
13:00				13:15-14:00 BODYJAM YUME	13:00-15:00 新春太陽礼拝 MAI ~108回乗り切れるのか?~		12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger	13:00-14:30 経絡ヨガSP90 MAI ~めぐりの良い身体へ~	12:45-13:30 THE TRIP	
14:00				14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺			13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO ☺			
15:00					15:30-16:15 ヘルビックスストレッチ RIKA ☺		15:00-16:15 BODYCOMBAT Masa & MASAKI ~Masaの夏のリベンジ~	15:00-16:00 パワーヨガ60 MAI	15:30-16:00 SPRINT	
16:00				15:45-16:30 ストレスリリース 川崎 ☺			16:45-17:30 BODYPUMP	16:30-17:15 溶岩浴		
17:00					17:00-18:15 溶岩浴	17:00-18:30 RPM90 MASAHIRO & MASAKI ~前回より15分長くしちがいました~	17:45-18:15 BODYCOMBAT			
18:00				18:00-18:45 SH' BAM		定員11名		17:45-18:30 リラックス整体 田川 ☺		
19:00					18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		18:45-20:00 STEP & ATTACK 佐竹 & 須田 ~モンキツキー祭~	19:00-19:45 からだほぐし Atsuko ☺		
20:00				19:15-19:45 筋膜リリース 須田 ☺			定員14名		19:30-20:15 THE TRIP	
21:00				20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 SPRINT MIX MASAKI	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko	20:15-21:00 溶岩浴		
22:00									20:45-21:15 初めてのイントアバイク 川崎	
23:00				22:00営業終了			22:00営業終了			

通常営業

休館日

通常営業