



◆平日 9:00～21:00
◆土日祝 9:00～20:00
平日17:00～・土日祝は無人営業
※祝日はレッスンを行ないません

	月～金	月	火	水	木	金	土	日		
	ストレッチ エリア	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ				
9:00							無 人 営 業 日		9:00	
30									30	
10:00	ファンアップEX 9:30～10:10	基本のヨガ 9:50～10:20	基本のピラティス 9:50～10:20	ゆっくりステップ 9:50～10:10	基本のピラティス 9:50～10:20	すっきり下半身 9:50～10:10			10:00	
30									30	
11:00		姿勢キレイ 10:45～11:15	筋膜ほぐし 10:45～11:15	基本のピラティス 10:35～11:05	ゆっくりステップ 10:45～11:05	基本のピラティス 10:35～11:05			11:00	
30	ファンアップEX 11:00～11:40								30	
12:00		ゆっくりステップ 11:45～12:05	基本のヨガ 11:45～12:15	基本のヨガ 11:45～12:15		有料レッスン 11:45～12:45隔週			12:00	
30					有料レッスン 12:15～13:15隔週				30	
13:00									13:00	
30		すっきり上半身 13:20～13:40	ゆっくりステップ 13:30～13:50	すっきり下半身 13:30～13:50	ゆっくりステップ 13:35～13:55	基本のヨガ 13:15～13:45			30	
14:00	ファンアップEX 13:40～14:20								14:00	
30		ゆっくりステップ 14:25～14:45	基本のピラティス 14:30～15:00	基本のヨガ 14:30～15:00	筋膜ほぐし 14:30～15:00	姿勢キレイ 14:30～15:00			30	
15:00									15:00	
30	ファンアップEX 15:10～15:50	基本のピラティス 15:30～16:00	基本のヨガ 15:30～16:00	基本のピラティス 15:30～16:00	基本のヨガ 15:30～16:00	ゆっくりステップ 15:30～15:50			30	
16:00									16:00	
30									30	
17:00									17:00	
	17:00以降は無人営業となります									