

時間	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	Body Motion studio1	HOT PLUS+ studio2	Ability Support studio3	Body Motion studio1	HOT PLUS+ studio2	Ability Support studio3	Body Motion studio1	HOT PLUS+ studio2	Ability Support studio3	Body Motion studio1	HOT PLUS+ studio2	Ability Support studio3	Body Motion studio1	HOT PLUS+ studio2	Ability Support studio3	Body Motion studio1	HOT PLUS+ studio2	Ability Support studio3	
10:00	ポールストレッチ30 10:15-10:45 STAFF	ラテンシェイプ40 10:15-10:55		エアロスタート30 10:20-10:50 名倉 千尋	ジャンベ60 10:15-11:15		ヨガ60 10:15-11:15	CARVING 骨盤調整ダンス50 10:15-11:05		レッスン変更 ファイティングシェイプ45 10:15-11:00	美脚改善ストレッチ45 10:15-11:00		バレエ60 10:15-11:15	シェイプヨガ50 10:15-11:05		バレエ60 10:15-11:15	エナジー・ファンガー ヨガ45 10:30-11:15		10:00
11:00		オルティミュキ		エアロストロング45 11:00-11:45	KUMI 20		宮谷 佳子	前田 陽子		川上 友信	寺田 佳音		コフジ	鈴木 千晴		萩原 由美子	COCO		11:00
12:00	サルサ60 11:10-12:10	美腰メイク40 11:20-12:00		名倉 千尋	アフリカダンス60 11:25-12:25		ジャズ60 11:30-12:30	リリーステクニックヨガ50 11:20-12:10		内藤 洋子	川上 友信		ステップストロング45 11:30-12:15	美人軸40 11:25-12:05		ピラティス45 11:30-12:15	シェイプヨガ40 11:30-12:10	バレエポイント初・中級45 11:30-12:15 (有料1,570円)	12:00
13:00	オルティミュキ	栗田 亜希 20		リモス60 12:00-13:00	日光		Ayako	前田 陽子	HIPHOP初級30 12:15-12:45 石黒 裕美 7	内藤 洋子	潤肌40 12:20-13:00		ステップストロング45 12:30-13:15	パレエ初級30 12:30-13:00		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	12:00
14:00	BAILABAILA45 12:25-13:10			小山 勝	日光		エアロサーキット60 12:45-13:45	ボディコンディショニング45 12:45-13:30	HIPHOP60 12:55-13:55	村上 博美 30	鈴木 千晴		ステップストロング45 12:30-13:15	パレエ初級30 12:30-13:00		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	13:00
15:00	Minami			TRY COMBAT30 13:15-13:45 小山 勝	乙訓 裕子 7		進藤 朋子	石黒 裕美 10		村上 博美 30	シェイプヨガ50 13:20-14:10		ステップストロング45 13:30-14:15	パレエ初級30 13:30-14:00		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	13:00
16:00	ステップストロング45 13:25-14:10	整体ヨガ60 13:25-14:25		フラメンコ60 13:55-14:55	関美人40 14:15-14:55		卓球倶楽部60 ~入門編~ 14:00-15:00	パレエ初級30 14:00-15:00		村上 博美	調整中 2012年1月末日		ステップストロング45 13:30-14:15	パレエ初級30 13:30-14:00		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	14:00
17:00	バレーダンス60 14:25-15:25	ピラティス45 14:40-15:25		乙訓 裕子	鈴木 千晴 20		バレーダンス60 14:00-15:00	パレエ初級30 14:00-15:00		村上 博美	調整中 2012年1月末日		ステップストロング45 13:30-14:15	パレエ初級30 13:30-14:00		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	14:00
18:00	植村 俊輔	長谷川 はるか		丸山 敦史 7	乙訓 裕子		バレーダンス60 14:00-15:00	パレエ初級30 14:00-15:00		村上 博美	調整中 2012年1月末日		ステップストロング45 13:30-14:15	パレエ初級30 13:30-14:00		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	14:00
19:00	BALLETONE50 15:40-16:30	バーカンソッドヨガ60 15:40-16:40		ヨガ60 15:15-16:15	バランスシェイプ30 ~BOSU~ 15:15-15:45 小山 勝		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
20:00	長谷川 はるか	yuko		北 ちかこ	ヨガ60 15:15-16:15		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
21:00	バレーダンス60 19:00-20:00	癒しのヨガ45 19:15-20:00		竹下 博司	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
22:00	Maysoon	藍 智美		丸山 敦史 7	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
23:00	リトモス45 20:15-21:00	ボディメイクピラティス45 20:15-21:00		丸山 敦史 7	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
24:00	波多野 勝文	藍 智美		丸山 敦史 7	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
25:00	X55 45 21:15-22:00	潤肌40 21:20-22:00		丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
26:00	金子 珠枝 30	高島 亜希子 20		丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
27:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
28:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
29:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
30:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
31:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
32:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
33:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
34:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
35:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
36:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
37:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
38:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
39:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
40:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
41:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
42:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
43:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
44:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
45:00				丸山 敦史 22	ヨガ60 18:45-19:45		ヨガ50 15:15-16:05	骨盤シェイピング60 15:20-16:20		今川千恵子	今川千恵子 10		ステップストロング45 15:00-15:30 今川千恵子 10	リモス45 15:00-15:45		卓球倶楽部60 ~入門編~ 12:00-13:00	エアロスタート30 12:30-13:00	美腰メイク40 12:25-13:05 (有料1,570円)	15:00
46:00																			