

9:00~24:00													
	Mon(月)		Tue(火)		Wed(水)		Thu(木)		Fri(金)	Sat(土)		Sun(日)	
	アクティブ	ホット	アクティブ	ホット	アクティブ	ホット	アクティブ	ホット	アクティブ	アクティブ	ホット	アクティブ	ホット
9:00	9:00-9:45 OXIGENO VR		9:00-9:45 UBOUND VR		9:00-9:45 MEGADANZ VR		9:00-9:45 FIGHT DO VR		9:00-9:45 OXIGENO VR	9:00-9:45 UBOUND VR		9:00-9:45 X55 VR	
10:00	10:00-10:45 ピラティス 金森みずほ		10:00-10:45 パワーヨガ 米田由紀子		10:00-10:45 パワーヨガ みなみ		10:00-10:45 ラテンエアロ 尾崎全子		10:00-10:45 X55 VR	10:00-10:45 MEGADANZ 今井仁美		10:00-10:45 UBOUND VR	
11:00	11:00-11:45 バレエ 金森みずほ		11:00-11:45 ピラティス 塩沢優	11:00-11:45 ハタヨガ 米田由紀子	11:00-11:45 モダンダンス みなみ		11:00-11:45 初級エアロ 尾崎全子	11:00-11:45 ハタヨガ MIWAKO	11:00-11:45 FIGHT DO VR	11:00-11:45 ZUMBA 今井仁美		11:00-11:45 ハタヨガ Yuki	10:30-11:30 ハタヨガ ナカシマトオル
12:00	12:00-12:45 MEGADANZ VR	11:30-12:30 ハタヨガ Yuki	12:00-12:45 ジャズダンス 塩沢優		12:00-12:45 ZUMBA ハジエンス		12:15-13:00 ヨガ MIWAKO		12:00-12:45 MEGADANZ VR	12:00-12:45 FIGHT DO VR		12:00-12:45 バレトン 宮藤裕子	12:15-13:00 パワーヨガ Yuki
13:00				岩盤浴 タイム		13:00-13:45 X55 VR			13:00-13:45 RADICAL POWER VR	13:00-13:45 ハタヨガ 小川		13:00-13:45 ZUMBA 宮藤裕子	
13:30	13:30-14:15 ハタヨガ MEGUMI	岩盤浴 タイム	13:30-14:15 ZUMBA 熊倉香織			13:15-14:15 パワーヨガ あお			14:00-14:45 UBOUND VR	14:00-14:45 RADICAL POWER 鈴木 亮			13:45-14:45 パワーヨガ Megum
14:30	14:30-15:15 UBOUND 講師	14:45-15:30 パワーヨガ MEGUMI	14:30-15:15 FIGHT DO VR	14:30-15:30 パワーヨガ Mao	14:15-15:15 MEGADANZ YUUKA		14:30-15:15 RADICAL POWER 鈴木 亮		15:00-15:45 OXIGENO VR	15:00-15:45 FIGHT DO 鈴木 亮		14:15-15:00 FIGHT DO shi-ba	15:00-15:45 パワーヨガ 講師
15:30	15:30-16:15 ZUMBA 講師		15:30-16:30 フラダンス ゆかこ	岩盤浴タイム	15:30-16:15 初級エアロ 村田きよみ	岩盤浴タイム	15:30-16:30 キックボクササイズ Asahi	岩盤浴 タイム	16:00-16:45 X55 VR	16:00-16:45 ジャズダンス 掛橋一慶		15:30-16:30 パワーヨガ ナカシマトオル	15:15-16:00 RADICAL POWER sHI-ba
16:30		岩盤浴タイム		岩盤浴タイム	16:30-17:15 MEGADANZ 村田きよみ		16:45-17:30 骨盤調整エクササイズ keiko		17:00-17:45 FIGHT DO VR	17:00-17:45 バレエ 掛橋一慶		16:15-17:00 UBOUND 講師	
17:00	16:45-17:30 初級エアロ 岩下菜摘			清掃タイム				清掃タイム					17:00-18:00 ハタヨガ Hiromi
17:30		清掃タイム		清掃タイム				清掃タイム					
18:00													
18:30	18:30-19:15 初級エアロ MARUCO	18:00-19:00 ハタヨガ 岩下	18:15-19:15 MEGADANZ YUUKA		18:00-19:00 BODYCOMBAT Asahi	18:15-19:00 ハタヨガ Megumi		18:00-19:00 パワーヨガ keiko	18:00-18:45 MEGADANZ VR	18:00-18:45 FIGHT DO VR		18:00-18:45 X55 VR	
19:00									19:00-19:45 RADICAL POWER VR	19:00-19:45 MEGADANZ VR		19:00-19:45 FIGHT DO VR	清掃タイム
19:30	19:30-20:15 MEGADANZ MARUCO	19:45-20:30 ハタヨガ RIN	19:30-20:15 UBOUND shi-ba	19:00-20:00 ハタヨガ 講師	19:30-20:15 ハタヨガ Megumi	19:15-20:15 ハタヨガ 講師	19:30-20:15 ハタヨガ MEGUMI	岩盤浴 タイム	20:00-20:45 UBOUND VR	20:00-20:45 RADICAL POWER VR		20:00-20:45 MEGADANZ VR	
20:00													
20:30			20:30-21:15 FIGHT DO shi-ba	20:30-21:30 ハタヨガ MIWAKO	20:30-21:15 UBOUND 講師		20:30-21:30 MEGADANZ 東條栄悟	20:45-21:30 パワーヨガ MEGUMI	21:00-21:45 OXIGENO VR	21:00-21:45 UBOUND VR		21:00-21:45 RADICAL POWER VR	
21:00	21:00-21:45 ハタヨガ RIN												
21:30													
22:00	22:00-22:45 X55 VR		22:00-22:45 OXIGENO VR		22:00-22:45 UBOUND VR		22:00-22:45 X55 VR		22:00-22:45 MEGADANZ VR	22:00-22:45 FIGHT DO VR		22:00-22:45 OXIGENO VR	
22:30													
23:00	23:00-23:45 FIGHT DO VR		23:00-23:45 X55 VR		23:00-23:45 OXIGENO VR		23:00-23:45 UBOUND VR		23:00-23:45 RADICAL POWER VR	23:00-23:45 MEGADANZ VR		23:00-23:45 X55 VR	
23:30													

24:00~9:00							
深夜~早朝 アクティブスタジオVRスケジュール							
	Mon(月)	Tue(火)	Wed(水)	Thu(木)	Fri(金)	Sat(土)	Sun(日)
0:00	0:00-0:45 MEGADANZ VR	0:00-0:45 FIGHT DO VR	0:00-0:45 X55 VR	0:00-0:45 OXIGENO VR	0:00-0:45 UBOUND VR	0:00-0:45 RADICAL POWER VR	0:00-0:45 FIGHT DO VR
1:00	1:00-1:45 RADICAL POWER VR	1:00-1:45 MEGADANZ VR	1:00-1:45 FIGHT DO VR	1:00-1:45 X55 VR	1:00-1:45 OXIGENO VR	1:00-1:45 UBOUND VR	1:00-1:45 MEGADANZ VR
2:00	2:00-2:45 UBOUND VR	2:00-2:45 RADICAL POWER VR	2:00-2:45 MEGADANZ VR	2:00-2:45 FIGHT DO VR	2:00-2:45 X55 VR	2:00-2:45 OXIGENO VR	2:00-2:45 RADICAL POWER VR
3:00	3:00-3:45 OXIGENO VR	3:00-3:45 UBOUND VR	3:00-3:45 RADICAL POWER VR	3:00-3:45 MEGADANZ VR	3:00-3:45 FIGHT DO VR	3:00-3:45 X55 VR	3:00-3:45 UBOUND VR
4:00	4:00-4:45 X55 VR	4:00-4:45 OXIGENO VR	4:00-4:45 UBOUND VR	4:00-4:45 RADICAL POWER VR	4:00-4:45 MEGADANZ VR	4:00-4:45 FIGHT DO VR	4:00-4:45 OXIGENO VR
5:00	5:00-5:45 FIGHT DO VR	5:00-5:45 X55 VR	5:00-5:45 OXIGENO VR	5:00-5:45 UBOUND VR	5:00-5:45 RADICAL POWER VR	5:00-5:45 MEGADANZ VR	5:00-5:45 X55 VR
6:00	6:00-6:45 MEGADANZ VR	6:00-6:45 FIGHT DO VR	6:00-6:45 X55 VR	6:00-6:45 OXIGENO VR	6:00-6:45 UBOUND VR	6:00-6:45 RADICAL POWER VR	6:00-6:45 FIGHT DO VR
7:00	7:00-7:45 RADICAL POWER VR	7:00-7:45 MEGADANZ VR	7:00-7:45 FIGHT DO VR	7:00-7:45 X55 VR	7:00-7:45 OXIGENO VR	7:00-7:45 UBOUND VR	7:00-7:45 MEGADANZ VR
8:00	8:00-8:45 UBOUND VR	8:00-8:45 RADICAL POWER VR	8:00-8:45 MEGADANZ VR	8:00-8:45 FIGHT DO VR	8:00-8:45 X55 VR	8:00-8:45 OXIGENO VR	8:00-8:45 RADICAL POWER VR
8:30							

スタジオレッスンご利用の注意事項

- ◆ ←このマークはインストラクターによるレッスンでございます。
- ◆ レギュラー会員でご登録の会員はVR レッスンのみご参加頂けます。
- ◆ レギュラープラス会員/デイトタイムプラス会員でご入会の場合すべてのプログラムがご利用頂けます。
※デイトタイムプラス会員は平日 9:00~18:00のみご利用可能でございます。
- ◆ ホットヨガ限定会員はホットスタジオのレッスンのみご参加頂けます。
ホットヨガプラス会員はアクティブスタジオ、ホットスタジオのレッスンすべてにご参加頂けます。

