


9:00~0:00							
	Mon(月)	Tue(火)	Wed(水)	Thu(木)	Fri(金)	Sat(土)	Sun(日)
9:00							
9:30	9:30-10:15 MEGA DANZ VR	9:30-10:15 ハタヨガ ami	9:30-10:15 RADICAL POWER VR	9:30-10:15 X55 VR	9:30-10:15 OXIGENO VR	9:30-10:15 MEGA DANZ VR	9:30-10:15 FIGHT DO VR
10:00							
10:30	10:30-11:15 OXIGENO shi-ba	10:30-11:15 ZUMBA 枝川	10:30-11:15 X55 VR	10:30-11:15 MEGA DANZ Maiko	10:30-11:15 FIGHT DO VR	10:30-11:15 OXIGENO VR	10:30-11:15 MEGA DANZ VR
11:00							
11:30	11:30-12:15 UBOUND shu-ba	11:30-12:15 エアロ中上級 枝川	11:30-12:15 FIGHT DO shi-ba	11:30-12:15 ハタヨガ moco	11:30-12:15 MEGA DANZ VR	11:30-12:15 ヘルピック ストレッチ 宮越	11:30-12:15 RADICAL POWER 成見
12:00							
12:30	12:30-13:15 FIGHT DO VR	12:30-13:15 X55 VR	12:30-13:15 X55 shi-ba	12:30-13:15 UBOUND VR	12:30-13:15 RADICAL POWER VR	12:30-13:15 エアロピクス初中级 宮越	12:30-13:15 UBOUND 成見
13:00							
13:30	13:30-14:15 X55 VR	13:30-14:15 バレエ 松田	13:30-14:15 MEGA DANZ VR	13:30-14:15 ZUMBA keico	13:30-14:15 UBOUND VR	13:30-14:15 FIGHT DO VR	13:30-14:15 FIGHT DO VR
14:00							
14:30	14:30-15:15 RADICAL POWER 鈴木	14:30-15:15 ジャズダンス 松田	14:30-15:15 エアロピクス初中级 根岸	14:30-15:15 RADICAL POWER VR	14:30-15:15 OXIGENO VR	14:30-15:15 MEGA DANZ VR	14:30-15:15 MEGA DANZ YUUKA
15:00							
15:30	15:30-16:15 FIGHT DO 鈴木	15:30-16:15 UBOUND VR	15:30-16:15 MEGA DANZ 根岸	15:30-16:15 ピラティス Tosue	15:30-16:15 X55 VR	15:30-16:15 RADICAL POWER VR	15:30-16:15 OXIGENO VR
16:00							
16:30	16:30-17:15 OXIGENO VR	16:30-17:15 X55 VR	16:30-17:15 RADICAL POWER VR	16:30-17:15 MEGA DANZ VR	16:30-17:15 FIGHT DO VR	16:30-17:15 UBOUND shi-ba	16:30-17:15 X55 VR
17:00	※色枠のクラスは、専門インストラクターによる生ライブレッスンです。 デイトムプラス会員もしくはレギュラープラス会員のみご参加頂けます。 レギュラー会員はご参加になれませんのでご注意ください。						
17:30							
18:30	18:30-19:15 ピラティス Tosue	18:30-19:15 エアロピクス初級 MARUCO	18:30-19:15 ヘルピック ストレッチ 宮越	18:30-19:15 BODY PUMP 中野	18:30-19:15 MEGA DANZ VR	18:30-19:30 ZUMBA Eri	18:30-19:15 X55 VR
19:00							
19:30	19:30-20:15 BODY COMBAT 中野	19:30-20:15 MEGA DANZ MARUCO	19:30-20:15 UBOUND 成見	19:30-20:15 ステップ中上級 近藤	19:30-20:15 RADICAL POWER VR	20:00-20:45 MEGA DANZ VR	19:30-20:15 MEGA DANZ VR
20:00							
20:30	20:30-21:15 ZUMBA Eri	20:30-21:15 UBOUND 成見	20:30-21:15 RADICAL POWER 成見	20:30-21:15 マーシャル 近藤	20:30-21:15 OXIGENO VR	21:00-21:45 OXIGENO VR	20:30-21:15 FIGHT DO VR
21:00							
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 MEGA DANZ 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 MEGA DANZ VR	23:00-23:45 X55 VR
23:30							

0:00~9:00							
	Mon(月)	Tue(火)	Wed(水)	Thu(木)	Fri(金)	Sat(土)	Sun(日)
0:00	0:00-0:45 MEGA DANZ 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
0:30							
1:00	1:00-1:45 RADICAL POWER VR	1:00-1:45 MEGA DANZ 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 MEGA DANZ VR
1:30							
2:00	2:00-2:45 UBOUND VR	2:00-2:45 RADICAL POWER VR	2:00-2:45 MEGA DANZ 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
2:30							
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 MEGA DANZ VR	3:00-3:45 FIGHT DO VR	3:00-3:45 X55 VR	3:00-3:45 UBOUND VR
3:30							
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 MEGA DANZ VR	4:00-4:45 FIGHT DO VR	4:00-4:45 OXIGENO VR
4:30							
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 MEGA DANZ VR	5:00-5:45 X55 VR
5:30							
6:00	6:00-6:45 MEGA DANZ 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
6:30							
7:00	7:00-7:45 RADICAL POWER VR	7:00-7:45 MEGA DANZ 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 MEGA DANZ VR
7:30							
8:00	8:00-8:45 UBOUND VR	8:00-8:45 RADICAL POWER VR	8:00-8:45 MEGA DANZ 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入会の場合VRレッスンのみご利用頂けます。
- ◆ レギュラープラス会員/デイト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。
- ◆ 各プログラム 35名 定員でございます。一部のプログラムで定員制限がございます。
BODY PUMP 30名 RADICAL POWER 30名 UBOUND 30名 ステップ30名