


| 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 エアロ中上級 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 shi-ba | 11:30-12:15 RADICAL POWER VR | 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 ベルビック 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 エアロピクス中級 宮越 | 12:30-13:15 OXIGENO VR |
| 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 BODY COMBAT yukino |
| 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 エアロピクス中級 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 UBOUND 成見 |
| 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 FIGHT DO shi-ba | 15:30-16:15 MEGA DANZ 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 | | | | | | | |
| 17:30 | ※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。 | | | | | | |
| 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 BODY PUMP | 18:30-19:15 BODY COMBAT 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 yukino | 19:30-20:15 MEGA DANZ MARUCO | 19:30-20:15 ステップ中上級 近藤 | 19:30-20:15 UBOUND 成見 | 19:30-20:15 RADICAL POWER VR | 20:00-20:45 MEGA DANZ VR | 19:30-20:15 UBOUND VR |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | 20:30-21:15 ZUMBA Eri | 20:30-21:15 UBOUND 成見 | 20:30-21:15 マーシャル 近藤 | 20:30-21:15 RADICAL POWER 成見 | 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 20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 20名 RADICAL POWER 20名 UBOUND 30名 ステップ 20名