

射水店

4

MANAMI YOKO 川口

新出 松崎 魁本 高橋

日 月 火 水 木 金 土

	7 13:00~13:45 ピラティス	2 17:45~18:30 ストレッチ& ポクササイズ 19:00~19:45 ダイエットヨガ	3 14:00~14:45 整体師の調整ヨガ	4	5 19:00~19:45 骨盤メイクヨガ	6 15:30~16:15 ストレッチ& トレーニング ▼ 16:30~17:15 ステップ
7	8 13:00~13:45 ピラティス	9 17:45~18:30 ストレッチ& ステップ 19:00~19:45 バランスポーズ チャレンジヨガ	10 14:00~14:45 整体師の 代謝上がるヨガ	11 トレーニングセミナー ①11:00~ 予約制 ②14:00~ 予約制	12 19:00~19:45 デトックスヨガ	13
14 15:30~16:15 コンディショニング ▼ 16:30~17:15 ZUMBA	15 13:00~13:45 ピラティス	16 17:45~18:30 ストレッチ& ポクササイズ 19:00~19:45 柔軟性アップヨガ	17 14:00~14:45 整体師の 骨盤リセットヨガ	18	19 19:00~19:45 リラックスヨガ	20
21	22 13:00~13:45 ピラティス	23 17:45~18:30 ストレッチ& ステップ 19:00~19:45 リラックスヨガ	24 14:00~14:45 整体師の調整ヨガ	25 トレーニングセミナー ①11:00~ 予約制 ②14:00~ 予約制	26 19:00~19:45 美脚・美尻ヨガ	27
28	29 13:00~13:45 ピラティス	30 17:45~18:30 ストレッチ& ポクササイズ 19:00~19:45 ダイエットヨガ	<p>予約制 マークは事前予約が必要です</p> <p>★レッスンに必要なヨガマットやバランスボールなどは貸し出しております</p>			

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 YOGA ヨガ	00:00~00:30 HYPER C コアHIIT	00:00~00:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 YOGA ヨガ	00:00~00:30 FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 YOGA ヨガ
1:00	1:00~1:30 AERO エアロビクス	1:00~1:30 FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 YOGA ヨガ	1:00~1:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	2:00~2:30 ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00~2:30 HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 YOGA ヨガ	2:00~2:30 FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00~3:30 YOGA ヨガ	3:00~3:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00~3:30 FIGHT DO キックボクシング	3:00~3:30 YOGA ヨガ	3:00~3:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	3:00~3:30 ELEVEN 究極HIIT	3:00~3:30 ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00~4:30 FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 AERO エアロビクス	4:00~4:30 HYPER C コアHIIT	4:00~4:30 FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	5:00~5:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00~5:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	5:00~5:30 YOGA ヨガ	5:00~5:30 ELEVEN 究極HIIT	5:00~5:30 YOGA ヨガ	5:00~5:30 HYPER C コアHIIT	5:00~5:30 YOGA ヨガ
6:00	6:00~6:30 YOGA ヨガ	6:00~6:30 YOGA ヨガ	6:00~6:30 AERO エアロビクス	6:00~6:30 YOGA ヨガ	6:00~6:30 YOGA ヨガ	6:00~6:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00~6:30 YOGA ヨガ
7:00	7:00~7:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00~7:30 AERO エアロビクス	7:00~7:30 YOGA ヨガ	7:00~7:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00~7:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 YOGA ヨガ	7:00~7:30 AERO エアロビクス
8:00	8:00~8:30 HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 AERO エアロビクス	8:00~8:30 HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 AERO エアロビクス	8:00~8:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 YOGA ヨガ	9:00~9:30 AERO エアロビクス	9:00~9:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 HYPER C コアHIIT
10:00	10:00~10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	10:00~10:30 HYPER C コアHIIT	10:00~10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 ELEVEN 究極HIIT	10:00~10:30 UBOUND トランポリン	10:00~10:30 FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	11:00~11:30 YOGA ヨガ	11:00~11:30 UBOUND トランポリン	00:00~00:00 MEGADANZ ダンスフィットネス	11:00~11:30 FIGHT DO キックボクシング	11:00~11:30 HYPER C コアHIIT	11:00~11:30 UBOUND トランポリン	11:00~11:30 ELEVEN 究極HIIT
12:00	12:00~12:30 AERO エアロビクス	12:00~12:30 FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00~12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 AERO エアロビクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00~13:30 YOGA ヨガ	13:00~13:30 UBOUND トランポリン	13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00~13:30 AERO エアロビクス	13:00~13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 UBOUND トランポリン	14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00~14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00~14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00~14:30 YOGA ヨガ	14:00~14:30 FIGHT DO キックボクシング
15:00	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 AERO エアロビクス	15:00~15:30 HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 UBOUND トランポリン	15:00~15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 YOGA ヨガ	16:00~16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:30 AERO エアロビクス	16:00~16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 UBOUND トランポリン	17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 AERO エアロビクス	17:00~17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00~18:30 HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00~18:30 UBOUND トランポリン	18:00~18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 AERO エアロビクス	18:00~18:30 UBOUND トランポリン	18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~19:30 UBOUND トランポリン	19:00~19:30 UBOUND トランポリン	19:00~19:30 AERO エアロビクス	19:00~19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 UBOUND トランポリン	19:00~19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00~20:30 FIGHT DO キックボクシング	19:00~19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 UBOUND トランポリン	20:00~20:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00~20:30 UBOUND トランポリン	20:00~20:30 UBOUND トランポリン	20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 UBOUND トランポリン	21:00~21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00~21:30 AERO エアロビクス	21:00~21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00~22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00~22:30 AERO エアロビクス	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00~23:30 HYPER C コアHIIT	23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 YOGA ヨガ	23:00~23:30 YOGA ヨガ