2025年 10月1日~10月31日

2025年 10月1日 MON	1~10月31日 TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8.00	8:00
					0.20.0.20	
9:00	9:00	9.00	9:00	9:00	8:30-9:30 モーニングヨガ Chiemi	9.00
			9:10-9:50 シェイプアップサーキット		Cilienii	9:00-10:00 ZERO-I コンディショニング
9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	大西 来那		M	有田 亘希
モーニングヨガ 三島 くみこ	ハタフローヨガ 三島 くみこ	モーニングヨガ 陽子	10:00	10:00	9:45-10:45 脂肪燃焼エアロ	10:00
			10:00-11:00 ZERO-I コンディショニング	10:00-11:00 ハタフローヨガ	陽子	10:10-10:50 HIITトレーニング
10:40-11:40	10:50-11:30	10:40-11:20 シェイプアップサーキット	深澤 挺	三島くみこ		拳太郎
11:00 ZERO-I マシンサーキット 深澤 奨	11.00 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美澄	大西 来那	11:00	11:00	11:00	11:00-11:40 ヒップエクササイズ
		<u>K</u>	11:10-12:40	11:20-12:00 アニマルフロー【定員8名】	11:10-12:40	大西 来那
11:50-12:30	11:40-12:40	11:30-12:30 アクティブヨガ	護身術 12:00 ハガイ	有田 亘希	11.10-12.40 キックボクシング 理太郎	12:00
ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄	ZERO-I コンディショニング 有田 亘希	三島くみこ		12:10-13:10	-1200	12:00-13:00
M		M		ZERO-I コンディショニング 有田 亘希		ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
12:40-13:40 キックフィットネス	13:00	12:40-13:40 ジャズダンス	13:00	13:00	13:00	13:00
拳太郎	13:00-14:00 脂肪燃焼エアロ	三島〈みこ	13:00-14:00 ピラティス	13:20-13:50 コアトレ	13:00-14:00 ミットクラス	13:10-13:50 リズムトレーニング
	加藤 みのり	M	Rikuto	領 大基	鬼山 斑猫	田中杏奈
14:00-15:00	14:00	13:50-14:30 リラックスヨガ 三島 くみこ	14:00	14:00-15:00	14:00	14:00
ZERO-I コンディショニング 深澤 奨	14:10-15:10 ピラティス	三島へのと	HIITトレーニング Rikuto	ボクシング 嶺 大基	V	ジャズダンス 田中 杏奈
15.00	加藤 みのり	15:00	15.00	15:00	14:10-15:40 フリーミット 鬼山 斑猫	15.00
13.00	15.00	13.00	15.00	13.00	光山 斑細	13.00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16.00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17.00	17:00
						NEWS & EVENT
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
	18:20-19:00 ZERO-Iコンディショニング	M	18:10-19:10 ボクシングサーキット	18:20-19:00 ZERO-Iコンディショニング		
19:00-19:40	有田 亘希	18:30-19:30 ピラティス	珅太郎	有田 亘希	18:30-19:30 ZERO-I マシンサーキット	19:00
19:00-19:40 コアトレ 陽子	19:10-20:10	Rikuto			深澤 奨	
100 J	ボクシングサーキット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	19:40-20:20	19:10-20:25 キックボクシング			
19:50-20:50	20:00	HIITトレーニング Rikuto	20.00	20:00	19:40:20:40 ZERO-I コンディショニング	20:00
リラックスヨガ 陽子	20:10-21:10				深澤 奨	
	キックボクシング 珅太郎	20:40-21:40				
21:00	21:00	21:00 リラックスヨガ Chiemi	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00