

2025年 11月1日～11月30日

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	8:30-9:30 モーニングヨガ 三島くみこ	9:00
10:00	9:30-10:30 モーニングヨガ 三島くみこ	9:30-10:30 ハタヨガ 三島くみこ	9:30-10:30 モーニングヨガ 陽子	9:10-9:50 シェイプアップサーキット 大西 来那	9:00	9:00-10:00 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
11:00	10:40-11:40 ZERO-I マシンサーキット 深澤 美	10:50-11:30 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美	10:40-11:20 シェイプアップサーキット 大西 来那	10:00-11:00 ZERO-I コンディショニング 深澤 美	10:00-11:00 ハタヨガ 三島くみこ	10:00-10:50 HIITトレーニング 季太郎
12:00	11:50-12:30 ダンベルエクササイズ 佐藤 美	11:40-12:40 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希	11:30-12:30 アブドヨガ 三島くみこ	11:10-12:40 護身術 ハガイ	11:20-12:00 アニマルコロ-【定員8名】 有田 亘希	11:00-11:40 ヒップエクササイズ 有田 亘希
13:00	12:40-13:40 キックウェイド 季太郎	13:00-14:00 脂肪燃焼ボクササイズ 加藤 みのり	12:40-13:40 ジャズダンス 三島くみこ	13:00-14:00 ピラティス(基礎) 深澤 美	12:10-13:10 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希	12:00-13:00 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
14:00	14:00-15:00 ZERO-I コンディショニング 深澤 美	14:10-15:10 ピラティス 加藤 みのり	13:50-14:30 リラックスヨガ 三島くみこ	14:10-14:50 HIITトレーニング 深澤 美	13:20-13:50 コアトレ 横 大基	13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 斑猫
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19:00-19:40 コアトレ 陽子	18:20-19:00 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希	18:50-19:30 コアトレ 田野島 広樹	18:10-19:10 ボクシングサーキット 季太郎	18:50-19:30 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希	18:30-19:30 ZERO-I マシンサーキット 深澤 美
20:00	19:50-20:50 リラックスヨガ 陽子	19:10-20:10 ボクシングサーキット 季太郎	19:40-20:20 HIITトレーニング 田野島 広樹	19:10-20:25 キックボクシング 季太郎	19:40-20:20 BFクロスフィット 有田 亘希	19:40-20:40 ZERO-I コンディショニング 深澤 美
21:00		20:10-21:10 キックボクシング 季太郎	20:40-21:40 リラックスヨガ Chiehi			
22:00						