

MON	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
9:30-10:30 有料 モーニングヨガ 三島 ぐみこ	9:30-10:30 有料 BODYコンディショニング NORI	9:10-9:40 美 ZERO-i machine beginner テム	9:10-9:40 マシン入門クラス 深澤 奨		8:30-9:30 有料 モーニングヨガ Chiemi	9:00-9:30 ZERO-iマシン入門クラス 有田 亘希
10:40-11:10 ZERO-iマシン入門クラス 深澤 奨	10:40-11:40 有料 ボディメイクサーキット (筋トレ×有酸素) NORI	9:45-10:30 美 ZERO-i machine circuit テム	9:50-10:35 ZERO-iコンディショニング 深澤 奨	10:00-11:00 有料 ハタフローヨガ 三島 ぐみこ	9:45-10:45 有料 シンプルエアロ60 NORI	9:35-10:20 有料 ZERO-iマシンサーキット 有田 亘希
11:15-12:00 ZERO-iマシンサーキット 深澤 奨	11:50-12:20 有料 ヒップエクササイズ 佐藤 美澄	10:40-11:20 美 ZERO-i core training テム	10:40-11:10 ZERO-iマシン入門クラス 深澤 奨	11:20-11:50 ZERO-iマシン入門クラス 有田 亘希	11:10-11:50 有料 HIITトレーニング 拳太郎	10:30-11:00 HIITトレーニング 拳太郎
12:10-12:40 ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄	12:30-13:00 有料 マシン入門クラス 有田 亘希	11:30-12:30 有料 ハタフローヨガ 三島 ぐみこ	11:20-12:50 有料 護身術 ハガイ	12:00-12:40 有料 コンディショニングワーク 有田 亘希	12:00-12:45 有料 キックボクシング 拳太郎	11:10-11:40 有料 ヒップエクササイズ 拳太郎
12:50-13:50 有料 ミット打ち(初級) トシヤ	13:10-13:40 ZERO-iマシン入門クラス 有田 亘希	12:40-13:40 有料 ダンス(初級) 三島 ぐみこ	13:00-14:00 有料 ピラティス(基礎) 深澤 奨	12:50-13:35 有料 ZERO-iコンディショニング 有田 亘希	13:00-14:00 有料 ミットクラス 鬼山 斑猫	11:50-12:35 有料 ZERO-iコンディショニング 有田 亘希
14:00-14:45 有料 ZERO-iコンディショニング 深澤 奨	13:45-14:30 有料 ZERO-iコンディショニング 有田 亘希	13:50-14:30 有料 HIITトレーニング (ボクシングサーキット) トシヤ	14:10-14:40 有料 HIITトレーニング 深澤 奨	13:45-14:25 有料 ボクシングHIIT 嶺大基	14:10-15:10 有料 フリーミット 鬼山 斑猫	
		15:00-15:30 美 ZERO-i machine beginner テム		14:35-15:35 有料 ボクシング 嶺大基	15:20-16:20 有料 ダンス(初級) AYA	
		16:00-17:00 有料 子ども運動教室 (小学1年～6年生) 田代 桂一		16:45-17:45 有料 キッズリズムダンス AYA		
18:00-19:00 有料 ミット打ち(初級) トシヤ	18:30-19:00 ZERO-iマシン入門クラス 有田 亘希	18:40-19:20 有料 HIITトレーニング 嶺大基	18:10-19:00 有料 HIITトレーニング 拳太郎	18:10-18:40 ZERO-iマシン入門クラス 有田 亘希		
19:30-20:30 有料 シンプルエアロ60 NORI	19:10-20:00 有料 ボクシングサーキット(初級) 拳太郎	19:30-20:30 有料 フリーミット 嶺大基	19:00-20:00 有料 キックボクシング 拳太郎	18:45-19:30 ZERO-iマシンサーキット 有田 亘希		
20:40-21:40 有料 アクティブヨガ NORI	20:10-21:10 有料 キックボクシング 拳太郎	20:40-21:40 有料 リラクソヨガ Chiemi	20:10-21:10 有料 ミット打ち(初級) 拳太郎	19:40-20:20 有料 BFクロスフィット 有田 亘希		
				20:30-21:30 有料 護身術(初級) ハガイ		

【水曜日限定 英語クラス】
水曜日クラス限定で英語ネイティブのテムと一緒に、トレーニングしながら楽しく英語にも触れられます。もちろん日本語も交えて進めるので、どなたでもお気軽にご参加ください！

【2週間無料トライアル実施します！】
金曜日にKIDSダンスクラスを担当して下さっているAYA先生★
この度5月より、大人向けダンスクラスも担当していただくこととなりました。
その記念に、5月9日・16日の2週間無料にてクラス実施いたします！！
是非この機会にご参加ください！

Information

- 初心者の方、運動が久しぶりの方も安心して楽しんでいただけます。
- 今より新たにスタートしたクラスです。しっかり汗をかきたい方におすすめ！脂肪燃焼効果も抜群です。
- こちらのクラスは応用編となります。事前に「ZERO-i入門クラス」にて基礎を3回以上受講された方を対象としております。
- 【有料クラスについて】
有料 ⇒ 1クラス550円(税込)
有料 ⇒ 1クラス880円(税込)
- クラス参加について
・クラス参加の際は、必ずQRコードでチェックインをお願いします。
- ※ご予約・キャンセルについて
・ネット予約はクラス開始直前まで可能です。また、空きがある場合は店舗にて受付も可能です。
・キャンセルは クラス開始3時間前まで 可能です。
・開始3時間以内のキャンセル、または無断キャンセルはキャンセル料100%(チケット1回分消化)となります。
・休講となった場合は、チケットを返金いたします。

【隔週開催】
5月6日・20日