

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	
				【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チームと一緒に、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！									
9:30-10:30 モーニングヨガ 三島 くみこ		9:30-10:30 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 モーニングヨガ Chiem		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 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 ハタフローヨガ 三島 くみこ		9:45-10:45 シンプルエアロ60 NORI		9:35-10:20 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 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		11:10-12:10 コンディショニングワーク 有田 亘希		11:10-11:50 HIITトレーニング 神太郎		10:30-11:00 HIITトレーニング 神太郎	
12:10-12:40 ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄		12:30-13:15 ZERO-iコンディショニング 有田 亘希		11:30-12:30 ハタフローヨガ 三島 くみこ		11:20-12:50 護身術 ハガイ		12:20-12:50 ダンベルエクササイズ 大鐘 太郎		12:00-12:45 キックボクシング 神太郎		11:10-11:40 ヒップエクササイズ 神太郎	
12:50-13:50 ミット打ち(初級) トシヤ		13:25-13:55 マシン入門クラス 有田 亘希		12:40-13:40 ダンス(初級) 三島 くみこ		13:00-14:00 ピラティス(基礎) 深澤 奨		13:15-13:55 ボクシングHIT 嶺 大基		13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 瑠猫		11:50-12:35 ZERO-iコンディショニング 有田 亘希	
14:00-14:45 ZERO-iコンディショニング 深澤 奨				13:50-14:30 HIITトレーニング (ボクシングサーキット) トシヤ		14:10-14:40 HIITトレーニング 深澤 奨		14:05-15:05 ボクシング 嶺 大基		14:10-15:10 フリースタイル 鬼山 瑠猫			
				15:00-15:30 美 ZERO-i machine beginner テム						15:20-16:20 ダンス(初級) AYA			
				16:00-17:00 子ども運動教室 (小学1年～6年生) 田代 桂一				16:45-17:45 キッズリズムダンス AYA					
18:00-19:00 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 HIITトレーニング 嶺 大基		18:10-18:50 HIITトレーニング 神太郎		18:10-18:40 ZERO-iマシン入門クラス 有田 亘希		18:20-19:20 ピラティス(基礎) 深澤 奨			
19:30-20:30 シンプルエアロ60 NORI		19:10-19:50 ボクシングサーキット(初級) 神太郎		19:30-20:30 フリースタイル 嶺 大基		18:50-19:40 キックボクシング 神太郎		18:45-19:30 ZERO-iマシンサーキット 有田 亘希		19:30-20:15 ZERO-iコンディショニング 深澤 奨			
20:40-21:40 アクティブラグ NORI		20:00-20:50 キックボクシング 神太郎		20:40-21:40 リラクゼーション Chiem		19:50-20:40 ミット打ち(初級) 神太郎		19:40-20:20 BFクロスフィット 有田 亘希		20:20-20:50 ZERO-iマシン入門クラス 深澤 奨			
				【隔週開催】 8月5日・19日				20:30-21:30 護身術(初級) ハガイ					