

2026年 2月1日～2月28日

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	
8:00		8:00		8:00		8:00		8:00		8:00		8:00	
										<div>有料</div>			
										<div>8:30-9:30 モーニングヨガ Chiemi</div>			
<div>有料</div>		<div>有料</div>								<div>有料</div>			
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		9:30-10:30 ZERO-1 マシンサーキット テム		9:10-9:50 マシン入門クラス 深澤 奨		10:00-11:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 奨		9:45-10:45 シンブルエアD60 NORI		9:00-10:00 ZERO-1 マシンサーキット 有田 亘希	
		<div>有料</div>				<div>10:40-11:20 コアトレ テム</div>							
10:40-11:40 ZERO-1 マシンサーキット 深澤 奨		<div>10:40-11:40 ボディメイクサーキット (筋トレ+有酸素) NORI</div>		<div>11:30-12:30 アクティブヨガ 三島 くみこ</div>		<div>11:10-12:40 護身術 ハガイ</div>		11:20-12:00 コンディショニングウォーク 有田 亘希		<div>11:05-11:50 キックボクシング 埤太郎</div>		11:00-11:40 ヒップエクササイズ 有田 亘希	
				<div>11:50-12:30 ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄</div>		<div>12:40-13:40 ダンス(初級) 三島 くみこ</div>				<div>12:00-12:45 HIITトレーニング 埤太郎</div>			
<div>11:50-12:30 ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄</div>		11:50-12:30 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美澄		<div>12:40-13:20 マシン入門クラス 有田 亘希</div>		<div>13:50-14:30 リラクソスヨガ 三島 くみこ</div>		12:10-13:10 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希		<div>13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 瑠璃</div>		12:00-13:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希	
<div>12:40-13:40 ミット打ち(初級) トシヤ</div>		12:40-13:20 マシン入門クラス 有田 亘希		<div>13:30-14:30 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希</div>				<div>13:20-14:00 ボクシングHIIT 嶺 大基</div>		<div>13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 瑠璃</div>		<div>13:10-14:10 ダンス(初級) 田中 杏奈</div>	
								13:00-14:00 ピラティス(基礎) 深澤 奨		<div>14:10-15:10 フリーミット 鬼山 瑠璃</div>			
14:00-15:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 奨		13:30-14:30 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希		<div>13:50-14:30 リラクソスヨガ 三島 くみこ</div>		14:10-14:50 HIITトレーニング 深澤 奨		14:10-15:10 ボクシング 嶺 大基		<div>14:10-15:10 フリーミット 鬼山 瑠璃</div>		<div>14:30-15:30 キッズリズムダンス 田中 杏奈</div>	
										<div>14:10-15:10 フリーミット 鬼山 瑠璃</div>			
<div>16:00-17:00 子ども運動教室 (小学1年～6年生) トシヤ</div>				<div>16:00-17:00 子ども運動教室 (小学1年～6年生) 田代 桂一</div>				16:00-17:00 キッズリズムダンス AYA					
<div>18:00-19:00 ミット打ち(初級) トシヤ</div>		18:20-19:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希		<div>18:40-19:20 HIITトレーニング 嶺 大基</div>		<div>18:10-19:10 ボクシングサーキット 埤太郎</div>		18:50-19:30 ZERO-1 マシンサーキット 有田 亘希		18:30-19:30 ZERO-1 マシンサーキット 深澤 奨			
<div>19:30-20:30 シンブルエアD60 NORI</div>		19:10-20:10 ボクシングサーキット 埤太郎		<div>19:30-20:30 フリーミット 嶺 大基</div>		<div>19:10-20:10 キックボクシング 埤太郎</div>		<div>19:40-20:20 BFクロスフィット 有田 亘希</div>		19:40-20:40 ZERO-1 コンディショニング 深澤 奨			
<div>20:40-21:40 アクティブヨガ NORI</div>		20:10-21:10 キックボクシング 埤太郎				<div>20:20-21:20 ミット打ち(初級) 埤太郎</div>		<div>20:30-21:30 護身術(初級) ハガイ</div>					
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
												<div>Information</div> <div><div><div></div><div>初心者の方、運動が久しぶりの方も安心してお楽しみいただけます。</div></div><div><div></div><div>今回より新たにスタートしたクラスです。</div></div><div><div></div><div>しっかり汗をかきたい方におすすり！脂肪燃焼効果も抜群です。</div></div><div><div>【有料クラスについて】</div><div><div>有料</div><div>⇒ 1クラス550円(税込)</div></div><div><div>有料</div><div>⇒ 1クラス880円(税込)</div></div><div>クラス参加について</div><div>・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。</div><div>※ご予約・キャンセルについて</div><div>※【ご予約・キャンセルについて】</div><div>・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。</div><div>・キャンセルは クラス開始3時間前まで 可能です。</div><div>・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。</div><div>・休講となった場合は、チケットを返金いたします。</div></div></div>	