

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
9:00 有料 9:30-10:30 モニングヨガ 三島くみこ	9:00 有料 9:30-10:30 BODYコンディショニング NORI	9:00 有料 10:40-11:40 ボディメイクサーキット (筋トレ+酵素) NORI	9:00 9:30-10:30 ZERO-1 マシンサーキット チーム	9:00 9:10-9:50 マシン入門クラス 深澤 美	9:00 有料 10:00-11:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 美	8:00 有料 8:30-9:30 モニングヨガ Chiemi
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00 10:40-11:40 ZERO-1 マシンサーキット 深澤 美	11:00 10:40-11:40 ボディメイクサーキット (筋トレ+酵素) NORI	11:00 10:40-11:20 コトトレ チーム	11:00 有料 11:30-12:30 アクティヨガ 三島くみこ	11:00 11:10-12:40 護身術 ハライ	11:00 10:00-11:00 ハタヨーガ 三島くみこ	9:00 10:45-10:45 シンプルエアロ60 NORI
12:00 11:50-12:30 ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄	12:00 11:50-12:30 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美澄	12:00 12:40-13:20 マシン入門クラス 有田 真希	12:00 有料 12:40-13:40 ダンス(初級) 三島くみこ	13:00 13:00-14:00 ピラティス(基礎) 深澤 美	12:00 11:30-12:00 コンディショニングウォーク 有田 真希	11:00 11:05-11:50 キックボクシング 坤太郎
13:00 12:40-13:40 ミット打ち(初級) トシャ	13:00 12:40-13:20 マシン入門クラス 有田 真希	14:00 13:30-14:30 ZERO-1 コンディショニング 有田 真希	14:00 有料 13:50-14:30 リラックスヨガ 三島くみこ	14:00 13:00-14:00 ピラティス(基礎) 深澤 美	12:00 12:10-13:10 ZERO-1 コンディショニング 有田 真希	12:00 12:00-12:45 HIITトレーニング 坤太郎
14:00 14:00-15:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 美	14:00 13:30-14:30 ZERO-1 コンディショニング 有田 真希	15:00	15:00	15:00	13:00 13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 斑猫	13:00 13:10-14:10 ダンス(初級) 田中 吉奈
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	14:00 14:10-15:10 フリーミット 鬼山 斑猫	14:00 14:30-15:30 キッズダンス 田中 吉奈
16:00 16:00-17:00 子ども運動教室 (小学1年~6年生) トシャ	16:00 16:00-17:00 子ども運動教室 (小学1年~6年生) 田代 桂一	17:00	17:00	16:00 16:00-17:00 キッズダンス AYA	15:00	15:00
17:00	17:00	18:00 18:00-19:00 ミット打ち(初級) トシャ	18:00 18:00-19:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 真希	18:00 18:00-19:10 ボクシングサーキット 坤太郎	17:00	17:00
18:00 18:00-19:00 ミット打ち(初級) トシャ	18:00 18:00-19:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 真希	19:00 19:10-20:10 ボクシングサーキット 坤太郎	19:00 19:10-20:30 フリーミット 榎 大基	18:00 18:10-19:10 ボクシングサーキット 坤太郎	18:00 18:30-19:30 ZERO-1 マシンサーキット 深澤 美	18:00 18:30-19:30 ZERO-1 マシンサーキット 深澤 美
19:00	19:00	19:00 19:30-20:30 シンプルエアロ60 NORI	20:00 20:10-21:10 キックボクシング 坤太郎	20:00 19:30-20:30 フリーミット 榎 大基	19:00 19:10-20:10 キックボクシング 坤太郎	19:00 18:30-19:30 ZERO-1 マシンサーキット 深澤 美
20:00 19:30-20:30 シンプルエアロ60 NORI	20:00 20:10-21:10 キックボクシング 坤太郎	21:00 20:40-21:40 アクティヨガ NORI	21:00	21:00 20:20-21:20 ミット打ち(初級) 坤太郎	20:00 19:40-20:40 ZERO-1 コンディショニング 深澤 美	20:00 19:40-20:40 ZERO-1 コンディショニング 深澤 美
21:00 20:40-21:40 アクティヨガ NORI	21:00	22:00	22:00	21:00 20:30-21:30 護身術(初級) ハライ	21:00	21:00
22:00	22:00					