

2025年 7月1日～7月31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	8:50-9:50 フリーミット 鬼山 現猫	9:00	9:10-9:50 リズムトレーニング 田中 杏奈	9:00	9:30-10:30 モーニングヨガ 陽子	9:00	ZERO-1 コンディショニング 深澤 翼	9:00	8:30-9:30 モーニングヨガ Chiemi	9:00	9:00-10:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希	9:00	9:00-10:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希		
10:00	10:00-11:00 ZERO-1 マシンサーキット 深澤 翼	10:00	10:00-11:00 ハダフローヨガ 三島 くみこ	10:00		10:00	10:00-11:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 翼	10:00	10:00-11:00 ハダフローヨガ 三島 くみこ	10:00	9:45-10:45 脂肪燃焼エアロ 陽子	10:00	10:10-11:50 HIITトレーニング 拳太郎		
11:00		11:00	11:20-12:00 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美彦	11:00	10:50-11:30 シェイプアップサーキット 生沼 祐人	11:00		11:00	11:20-12:00 アニマルフロー【定員8名】 有田 亘希	11:00		11:00	11:00-11:40 ヒップエクササイズ 生沼 祐人		
12:00	11:20-12:00 ダンベルエクササイズ 佐藤 美彦	12:00	11:20-12:00 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美彦	12:00		12:00	11:10-12:40 護身術 ハガイ	12:00		12:00	11:10-12:40 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	12:00		12:00	12:00-13:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希
13:00	12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 現猫	13:00	12:10-13:10 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希	13:00	12:00-13:00 アクティヨガ 三島 くみこ	13:00		13:00	12:20-13:00 ステップワーク 横 大基	13:00		13:00	13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 現猫	13:00	13:10-14:50 リズムトレーニング 田中 杏奈
14:00	13:30-14:30 ミットクラス 鬼山 現猫	14:00	13:20-14:20 脂肪燃焼エアロ 加藤 みのり	14:00	13:15-14:15 ジャズダンス 三島 くみこ	14:00	13:00-14:00 【基礎】キックボクシング 鬼山 現猫	14:00	13:10-14:10 【基礎】 ボクシング 横 大基	14:00	13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 現猫	14:00		14:00	14:00-15:00 ジャズダンス 田中 杏奈
15:00		15:00	14:30-15:30 ピラティス 加藤 みのり	15:00		15:00	14:10-15:10 キックボクシング 鬼山 現猫	15:00	14:20-14:50 コアトレ 横 大基	15:00	14:10-15:10 フリーミット 鬼山 現猫	15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
19:00	19:00-19:40 コアトレ 陽子	19:00	18:50-19:50 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	19:00	18:30-19:30 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	19:00	18:10-19:10 キックボクシング 神太郎	19:00	18:20-19:00 ZERO-1コンディショニング 有田 亘希	19:00		19:00		19:00	
20:00	19:50-20:50 リラククスヨガ 陽子	20:00	20:00-21:00 【中級～上級】 キックボクシング 神太郎	20:00	19:30-20:30 【中級～上級】 キックボクシング 神太郎	20:00	19:20-20:35 フリーミット 神太郎	20:00	19:30-20:30 キックボクシング 高橋 遼伍	20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00	20:40-21:40 リラククスヨガ Chiemi	21:00		21:00	20:40-21:40 ミットクラス 高橋 遼伍	21:00	20:30-21:30 【中級】 キックボクシング 高橋 遼伍	21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
														NEWS & EVENT	