

2025年 8月1日～8月31日

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
8:00	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
9:00	8:50-9:50 フリーミット 鬼山 現猫	9:10-9:50 リズムトレーニング 田中 杏奈	9:30-10:30 モーニングヨガ 陽子			8:30-9:30 モーニングヨガ Chiemi	9:00-10:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 直希
10:00	10:00-11:00 ZERO-1 マンサウアーキット 深澤 真	10:00-11:00 ハダプロ-ヨガ 三島 ぐみこ	10:40-11:20 シェイプアップサーキット 大西 希那	10:00-11:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 真	10:00-11:00 ハダプロ-ヨガ 三島 ぐみこ	9:45-10:45 脂肪燃焼エアロ 陽子	10:10-10:50 HIITトレーニング 藤太郎
11:00	11:20-12:00 ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄	11:20-12:00 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美澄	11:30-12:30 アクティブヨガ 三島 ぐみこ	11:10-12:40 護身術 八村	11:20-12:00 アニマルフロー-【定員8名】 有田 直希	11:10-12:40 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	11:00-11:40 ヒップエクササイズ 生沼 祐人
12:00	12:20-13:20 キックフットキス 鬼山 現猫	12:10-13:10 ZERO-1 コンディショニング 有田 直希	12:40-13:40 ジャズダンス 三島 ぐみこ	13:00-14:00 【基礎】キックボクシング 鬼山 現猫	12:20-13:00 ステップワーク 磯 大基	12:20-13:00 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	12:00-13:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 直希
13:00	13:30-14:30 ミットクラス 鬼山 現猫	13:20-14:20 脂肪燃焼エアロ 加藤 みゆり	13:50-14:30 リラックスヨガ 三島 ぐみこ	14:10-15:10 キックボクシング 鬼山 現猫	13:10-14:10 【基礎】 ボクシング 磯 大基	13:00-14:00 ミットクラス 鬼山 現猫	13:10-13:50 リズムトレーニング 田中 杏奈
14:00		14:30-15:30 ピラティス 加藤 みゆり	NEW		14:20-14:50 コアトレ 磯 大基	14:10-15:10 フリーミット 鬼山 現猫	14:00-15:00 ジャズダンス 田中 杏奈
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00-19:40 コアトレ 陽子	18:50-19:50 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	18:30-19:30 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎	18:10-19:10 キックボクシング 神太郎	18:20-19:00 ZERO-1コンディショニング 有田 直希	19:00-20:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 真	
20:00	19:50-20:50 リラックスヨガ 陽子	20:00-21:00 【中級～上級】 キックボクシング 神太郎	19:30-20:30 【中級～上級】 キックボクシング 神太郎	19:20-20:35 フリーミット 神太郎	19:30-20:30 キックボクシング 高橋 達伍	20:30-21:30 【中級】 キックボクシング 高橋 達伍	
21:00			20:40-21:40 リラックスヨガ Chiemi		20:40-21:40 ミットクラス 高橋 達伍		
22:00							
							NEWS & EVENT