

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4:00		4:00 ピラティス 【映像】		4:00 ホディメイクヨガ 【映像】	4:00 OXGENO 【映像】		4:00 RADICAL YOGA 【映像】
5:00	5:00 OXGENO 【映像】	4:30 UBOUND 【映像】		4:30 adidas GYM&RUN 【映像】	4:30 adidas GYM&RUN 【映像】		4:30 FIGHT DO 【映像】
5:45	5:45 ELEVEN 【映像】	5:15 RADICAL AERO 【映像】	8:15 FIGHT DO 8:45 【映像】	5:15 OXGENO 【映像】	5:00 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	8:15 RUDICA YOGA 8:45 【映像】	5:30 OXGENO 【映像】
6:15	6:15 モーニングストレッチ 【映像】	6:00 お尻シェイブ 【映像】	8:00 モーニングストレッチ 【映像】	6:00 RADICAL STEP 【映像】	6:15 ソールシンセシス 8:45 【映像】	6:00 RADICAL STEP 【映像】	6:00 adidas GYM&RUN 【映像】
6:45	6:45 adidas GYM&RUN 【映像】	6:45 はじめてエアロ 【映像】	8:30 RADICAL YOGA 【映像】	6:45 モーニングストレッチ 【映像】	6:45 モーニングストレッチ 【映像】	7:00 モーニングストレッチ 【映像】	7:00 RADICAL AERO 【映像】
7:15	7:15 RADICAL AERO 【映像】	7:00 ホディメイクヨガ 【映像】	7:15 お尻シェイブ 【映像】	7:00 モーニングストレッチ 7:15 【映像】	7:00 MEGA DANZ 【映像】	7:15 モーニングストレッチ 【映像】	7:30 RADICAL AERO 【映像】
7:30	7:30 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	7:45 RADICAL YOGA 【映像】	7:45 お尻シェイブ 7:30 【映像】	7:30 お尻シェイブ 7:45 【映像】	7:15 MEGA DANZ 7:45 【映像】	7:30 お尻シェイブ 7:45 【映像】	7:45 モーニングストレッチ 8:00 【映像】
8:15	8:15 ソールシンセシス 【映像】	8:30 OXGENO 9:15 【映像】	8:15 ソールシンセシス 8:30 【映像】	8:00 リフレッシュヨガ 8:30 【映像】	8:00 ホディメイクヨガ 【映像】	8:00 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	8:15 ピラティス 8:45 【映像】
9:00	9:00 RADICAL POWER 【映像】	8:45 OXGENO 9:30 【映像】	8:45 はじめてエアロ 9:00 【映像】	8:45 ベーシックエアロ 【映像】	9:15 RADICAL YOGA 【映像】	9:00 MEGA DANZ 9:30 【映像】	9:00 ハルトン ソールシンセシス 【映像】
9:45	9:45 お尻シェイブ 【映像】	9:30 MEGA DANZ 【映像】	9:00 はじめてジャズダンス 9:45 【映像】	9:30 UBOUND 【映像】	9:45 RADICAL YOGA 【映像】	9:45 RADICAL YOGA 【映像】	9:00 MEGA DANZ 10:30 【映像】
10:15	10:15 ストレッチボール 【映像】	10:15 ストレッチボール 【映像】	9:45 はじめてヒップホップ 10:15 【映像】	10:00 UBOUND 【映像】	10:00 RADICAL AERO 10:30 【映像】	10:15 MEGA DANZ 【映像】	10:00 MEGA DANZ 10:30 【映像】
11:00	11:00 ZUMBA(30min) 和田	11:00 ヨガ45 MIDORI	10:30 MEGA DANZ 11:00 【映像】	10:15 MEGA DANZ45 【映像】	10:30 ハルトン ソールシンセシス30 akiko	10:30 Group Centergy45 田中	10:45 Group Centergy45 田中
12:00	11:45 ホディメイク 12:30 ヨガ45 染谷	12:00 お尻&お尻シェイブ30 12:30 影山	11:15 OXGENO 11:45 【映像】	11:15 FIGHT DO 11:45 【映像】	11:30 ホディメイクヨガ30 吉田	11:15 Group Centergy30 akiko	11:45 ハルトン ソールシンセシス45 滝澤
13:00	12:45 青竹ストレッチ30 13:15 染谷	12:45 Group Centergy45 13:30 影山	12:00 ベーシックステップ 【映像】	12:00 RADICAL POWER 12:30 【映像】	12:15 Group Centergy30 12:45 吉田	12:00 Group Fight45 12:45 Karni	12:45 Group Fight30 13:15 滝澤
14:00	13:30 ハルトン ソールシンセシス30 大塚	14:00 やすらぎ空間	12:45 ベーシックエアロ 13:15 【映像】	12:45 ヨガ45 13:30 島村	13:00 青竹ストレッチ30 13:30 本多	13:00 お尻&お尻シェイブ30 13:30 影山	13:30 Group Fight30 14:00 高橋
15:00	14:30 Group Fight30 15:00 滝澤	14:00 ヨガ45 14:45 小川	13:30 レギュラーエアロ45 14:15 【映像】	13:45 Group Centergy30 14:15 影山	13:45 adidas GYM&RUN 14:00 【映像】	13:45 青竹ストレッチ30 14:15 本多	13:30 ベーシックエアロ30 14:00 高橋
16:00	15:15 ベーシックエアロ30 15:45 横山	15:00 ZUMBA(45min) 15:45 Miho	14:30 RADICAL YOGA 15:00 【映像】	14:30 ホディメイクヨガ30 15:00 本多	14:15 RADICAL STEP 14:45 【映像】	14:15 ホディメイク 14:30 ヨガ45 15:15 影山	14:15 UBOUND30 14:45 高橋
17:00	16:45 ストレッチボール 17:15 【映像】	16:00 リフレッシュ ストレッチ 16:20 【映像】	14:30 RADICAL YOGA 15:00 【映像】	16:00 スタジオ メンテナンス	15:00 UBOUND 15:30 【映像】	15:30 ZUMBA(45min) 16:15 北井	15:00 Group Power30 15:30 滝澤
18:00	18:15 UBOUND45 19:00 【映像】	16:30 RADICAL STEP 17:00 【映像】	16:15 X55 16:45 【映像】	16:15 FIGHT DO 16:45 【映像】	16:45 はじめてエアロ 16:00 【映像】	16:30 adidas GYM&RUN 17:00 【映像】	16:15 ストレッチボール 16:15 【映像】
19:00	18:00 やすらぎ空間	17:15 UBOUND 17:45 【映像】	16:45 X55 【映像】	17:00 RADICAL POWER 17:30 【映像】	16:15 ベーシックステップ 16:45 【映像】	17:00 MEGA DANZ 17:30 【映像】	16:30 ホディメイクヨガ 17:00 【映像】
20:00	18:15 Group Centergy30 18:45 akiko	17:45 MEGA DANZ 18:15 【映像】	17:45 MEGA DANZ 18:15 【映像】	17:45 MEGA DANZ 18:15 【映像】	17:00 MEGA DANZ 17:30 【映像】	17:15 RADICAL POWER45 18:00 【映像】	17:15 FIGHT DO45 18:00 【映像】
21:00	19:15 Group Centergy30 19:45 akiko	18:00 MEGA DANZ45 18:45 【映像】	18:30 ピラティス 19:00 【映像】	18:15 RADICAL YOGA 18:45 【映像】	17:45 X55 18:15 【映像】	18:15 UBOUND45 19:00 【映像】	18:15 MEGA DANZ45 19:00 【映像】
22:00	20:00 ハルトン ソールシンセシス30 akiko	18:00 RADICAL YOGA 19:30 【映像】	18:30 ピラティス 19:00 【映像】	18:45 RADICAL YOGA 19:15 【映像】	18:30 ホディメイクヨガ 19:00 【映像】	18:15 UBOUND45 19:00 【映像】	19:15 RADICAL POWER45 20:00 【映像】
23:00	20:45 ホディメイクヨガ 21:15 【映像】	19:00 Group Fight30 20:15 滝澤	19:15 UBOUND 19:45 【映像】	19:00 ZUMBA(45min) 19:45 和田	19:15 RADICAL POWER 19:45 【映像】	19:15 レギュラーエアロ45 20:00 【映像】	19:15 RADICAL POWER45 20:00 【映像】
24:00	21:30 ピラティス 22:00 【映像】	20:30 Group Power30 21:00 滝澤	20:00 RADICAL POWER 20:30 【映像】	20:00 Group Centergy45 20:45 EMI	20:00 UBOUND45 20:45 石井	20:15 MEGA DANZ45 21:00 【映像】	20:15 OXGENO45 21:00 【映像】
25:00	22:15 RADICAL POWER 22:45 【映像】	21:15 UBOUND 21:45 【映像】	20:45 リフレッシュヨガ 21:15 【映像】	21:00 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	21:00 FIGHT DO 21:30 【映像】	21:15 ベーシックステップ 21:45 【映像】	21:15 UBOUND45 22:00 【映像】
26:00	23:00 MEGADANZ 23:30 【映像】	22:00 RADICAL STEP 22:30 【映像】	21:30 MEGA DANZ 22:00 【映像】	21:45 ピラティス 22:15 【映像】	21:45 adidas GYM&RUN 22:00 【映像】	22:00 adidas GYM&RUN 22:30 【映像】	22:15 RADICAL AERO 22:45 【映像】
27:00	24:30 FIGHT DO 25:00 【映像】	22:45 MEGA DANZ 23:15 【映像】	22:15 FIGHT DO 22:45 【映像】	22:30 RADICAL YOGA 23:00 【映像】	22:15 ハルトン ソールシンセシス 【映像】	22:45 ELEVEN 23:00 【映像】	22:15 RADICAL AERO 22:45 【映像】
	25:15 RADICAL YOGA 25:45 【映像】	23:30 OXIGENO 24:00 【映像】	23:00 MEGA DANZ 23:15 【映像】	23:15 UBOUND 23:45 【映像】	23:00 ストレッチボール 23:30 【映像】	23:15 RADICAL YOGA 23:45 【映像】	23:00 OXIGENO 23:30 【映像】
	26:00 RADICAL AERO 26:30 【映像】	24:00 やすらぎ空間	23:30 RADICAL AERO 24:00 【映像】	24:00 ELEVEN 24:15 【映像】	23:30 やすらぎ空間	24:00 RADICAL STEP 【映像】	23:45 adidas GYM&RUN 24:00 【映像】
	26:45 FIGHT DO 27:00 【映像】		24:15 RADICAL STEP 24:45 【映像】	24:30 ハルトン ソールシンセシス 【映像】		24:45 MEGA DANZ 25:15 【映像】	
	27:30 adidas GYM&RUN 27:45 【映像】		24:30 MEGA DANZ 25:00 【映像】	25:00 RADICAL STEP 25:45 【映像】		25:30 OXIGENO 26:00 【映像】	
			25:45 OXIGENO 26:15 【映像】	25:15 RADICAL STEP 25:45 【映像】		26:00 RADICAL POWER 26:45 【映像】	
			26:30 X55 27:00 【映像】	26:00 MEGA DANZ 26:30 【映像】		27:00 UBOUND 27:30 【映像】	
			27:15 FIGHT DO 27:45 【映像】	26:45 OXIGENO 27:15 【映像】			
				27:30 ELEVEN 27:45 【映像】			

【映像】 映像プログラム
 【映像】 映像プログラム
 【映像】 映像プログラム(10分)
 温 プログラム
 プログラムが初めての方
 やすらぎ空間 ストレッチや仮眠等にご利用いただけます。

※有人レッスンは全て定員制となります。ご参加の際はスタジオWEB予約システムにて事前にご予約ください。
 レッスン開始5分前に空きがある場合は、ご予約なしでもご参加いただけます。
 ■15名〜Group Power ■20名〜UBOUND/Group Fight/ZUMBA/ベーシックエアロ ※スタジオ床の白色シールを立ち位置の目安にしてください。■24名〜Group Centergy/ハルトン/ヨガ系/青竹ストレッチ/adidasGYM&RUN ※スタジオ床の黄色シールを立ち位置の目安にしてください。
 ※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。変更がある場合はあらためてご案内いたします。
 ※水曜日は終日無人営業時間となります。 ※木曜日16:15~18:15はスタジオメンテナンス時間となります。