

日	月	火	水	木	金	土
7/31	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 4em; font-weight: bold; margin-right: 10px;">7</div> <div style="text-align: center;">  <p>7月よりスタジオシステム・プログラム 多数変更がございます。 詳しくは、館内掲示をご覧ください。</p> </div> <div style="margin-left: 10px;">  </div> </div>				1	2
休館日					11:00～WS45/アサミ 12:15～CC30/トモヤ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越 19:00～ATK45/アサミ 20:15～JAM45/ミサキ	11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～SBM45/ジュラ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～BUP30/タツノリ
3	4	5	6	7	8	9
10:30～バ&P45/三本木 (バレトン&ピラティス) 16:30～PMP45/トモヤ 17:45～JAM45/ミサキ	11:00～ST30/タツノリ 12:00～尻トレ45/アサミ 13:15～ATK30/アサミ 14:15～S45/三本木 19:00～LB30/ミサキ 20:00～Z45/タイチ	11:00～筋活30/ジュラ 12:00～BUP30/タツノリ 13:00～BW45/堀越 14:15～ZG45/堀越 19:00～PY45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ	11:00～BM45/堀越 12:15～JAM30/ミサキ 13:15～PMP30/トモヤ 14:00～ZAQ45/堀越 14:15～SBM45/ジュラ 19:15～P30/五十嵐 20:15～A45/五十嵐	11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/鈴木 20:15～D45/鈴木	11:00～WS45/アサミ 12:15～CC30/トモヤ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越 19:00～PMP45/トモヤ 20:15～ATK45/アサミ	11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～ATK45/アサミ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～BUP30/タツノリ
10	11	12	13	14	15	16
10:30～プチBS45/堀越 (プチボディシェイプ) 16:30～PMP45/トモヤ 17:45～SBM45/ジュラ	11:00～P30/堀越 12:00～A45/堀越 13:15～LB30/ミサキ 14:15～S45/三本木 19:00～LC30/ミサキ 20:00～Z45/タイチ	11:00～筋活30/ジュラ 12:00～BUP30/タツノリ 13:00～BW45/鈴木 14:15～D45/鈴木 19:00～YP45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ	11:00～太45/タイチ 12:15～SBM30/ジュラ 13:15～BS30/タイチ 14:00～ZAQ45/堀越 14:15～JAM45/ミサキ 19:15～P30/五十嵐 20:15～Z45/五十嵐	11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/堀越 20:15～ソA45/堀越	休館日	11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～SBM45/ジュラ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～BUP30/タツノリ
17	18	19	20	21		22
10:30～リY45/大竹 (リラックスヨガ) 16:30～PMP45/トモヤ 17:45～JAM45/ミサキ	20時閉館 11:00～ST30/タツノリ 12:00～尻トレ45/アサミ 13:15～ATK30/アサミ 14:15～S45/三本木 16:00～LB30/ミサキ 17:00～Z45/タイチ	11:00～筋活30/ジュラ 12:00～BUP30/タツノリ 13:00～BW45/堀越 14:15～Z45/堀越 19:00～PY45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ	11:00～BM45/堀越 12:15～JAM30/ミサキ 13:15～PMP30/トモヤ 14:00～ZAQ45/堀越 14:15～SBM45/ジュラ 19:15～P30/五十嵐 20:15～S45/五十嵐	11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/鈴木 20:15～D45/鈴木	11:00～WS45/アサミ 12:15～CC30/トモヤ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越 19:00～ATK45/アサミ 20:15～JAM45/ミサキ	11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～ATK45/アサミ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～BUP30/タツノリ
24	25	26	27	28	29	30
10:30～A45/堀越 (エアロビクス) 16:30～PMP45/トモヤ 17:45～SBM45/ジュラ	11:00～P30/堀越 12:00～A45/堀越 13:15～LB30/ミサキ 14:15～S45/三本木 19:00～LC30/ミサキ 20:00～Z45/タイチ	11:00～筋活30/ジュラ 12:00～BUP30/タツノリ 13:00～BW45/鈴木 14:15～D45/鈴木 19:00～YP45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ	11:00～太45/タイチ 12:15～SBM30/ジュラ 13:15～BS30/タイチ 14:00～ZAQ45/堀越 14:15～JAM45/ミサキ 19:15～P30/五十嵐 20:15～Z45/五十嵐	11:00～Y45/大竹 13:00～LC30/ミサキ 14:00～BA45/三本木 19:00～BW45/堀越 20:15～ソA45/堀越	11:00～WS45/アサミ 12:15～CC30/トモヤ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越 19:00～PMP45/トモヤ 20:15～ATK45/アサミ	11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～SBM45/ジュラ 17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～BUP30/タツノリ