

日	月	火	水	木	金	土
3月	3月13日(月)から スタジオ含むマスクの着用は 任意となります。 感染対策は引き続き実施いたします。		1 11:00~BM45/堀越 12:15~PMP30/トモヤ 13:15~JAM45/ミサキ 14:00~ZAQ45/堀越 19:15~P30/五十嵐 20:15~Z45/五十嵐	2 11:00~ハY45/鈴木倫 12:15~JAM30/ミサキ 13:15~LC30/ミサキ 14:15~BA45/三本木 19:00~BW45/堀越 20:15~ソA45/堀越	3  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	4 11:00~WS45/アサミ 12:15~BS30/タイチ 13:15~F45/タカ 17:00~ST30/トモヤ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ
	5 10:30~簡A45/三本木 (簡単エアロ)	6 11:00~ST30/タカ 12:00~尻トレ45/タツノリ 13:15~ATK30/アサミ 14:15~バ45/三本木 19:00~LB30/ミサキ 20:00~CBT45/タカ	7 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	8 11:00~太45/タイチ 12:15~BS30/タイチ 13:15~SBM45/ジュラ 14:00~ZAQ45/堀越 19:15~P30/五十嵐 20:15~A45/五十嵐	9 11:00~ハY45/鈴木倫 12:15~JAM30/ミサキ 13:15~LC30/ミサキ 14:15~BA45/三本木 19:00~BW45/鈴木 20:15~D45/鈴木	10 11:00~WS45/アサミ 12:15~CBT30/タカ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越 19:00~ATK45/アサミ 20:15~JAM45/ミサキ
12 10:30~ハY45/鈴木倫 (ハタヨガ)	13  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	14 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	15 休館日	16 11:00~ハY45/鈴木倫 12:15~SBM30/ジュラ 13:15~LC30/ミサキ 14:15~BA45/三本木 19:00~BW45/堀越 20:15~ソA45/堀越	17 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	18 11:00~WS45/アサミ 12:15~BS30/タイチ 13:15~F45/タカ 17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ
19 10:30~簡A45/三本木 (簡単エアロ)	20 11:00~ST30/タカ 12:00~尻トレ45/タツノリ 13:15~ATK30/アサミ 14:15~バ45/三本木 19:00~LB30/ミサキ 20:00~CBT45/タカ	21 20時閉館	22 11:00~BM45/堀越 12:15~PMP30/トモヤ 13:15~Z45/タイチ 14:00~ZAQ45/堀越 19:15~P30/五十嵐 20:15~Z45/五十嵐	23 11:00~ハY45/鈴木倫 12:15~JAM30/ミサキ 13:15~LC30/ミサキ 14:15~BA45/三本木 19:00~BW45/堀越 20:15~ソA45/堀越	24 11:00~WS45/アサミ 12:15~CBT30/タカ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越 19:00~ATK45/アサミ 20:15~JAM45/ミサキ	25 11:00~WS45/アサミ 12:15~PMP30/トモヤ 13:15~F45/タカ 17:00~WS45/アサミ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ
26 10:30~A45/堀越 (エアロビクス)	27 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	28 11:00~筋活30/タイチ 12:00~BUP30/タツノリ 13:00~BW45/鈴木 14:15~D45/鈴木 19:00~PY45/堀越 20:15~ATK45/アサミ	29 11:00~太45/タイチ 12:15~BS30/タイチ 13:15~JAM45/ミサキ 14:00~ZAQ45/堀越 19:15~P30/五十嵐 20:15~S45/五十嵐	30 11:00~ハY45/鈴木倫 12:15~CBT30/タカ 13:15~LC30/ミサキ 14:15~BA45/三本木 19:00~BW45/堀越 20:15~D45/堀越	31 休館日	変更箇所が多数 ございます お間違えのない様 お越し下さい 