

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	メインスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	トレーニングスタジオ
	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F
11:00	11:00-11:45 体幹トレーニング & 柔軟 池田		11:00-11:50 朝ヨガ 岸本	10:40-10:55 からだほぐし 岸本		11:00-11:30 ジムトレーニング 石末	テニスコート	11:00-11:30 テニス 初心 森下	10:45-10:50 ラジオ体操 石末		11:00-11:30 キックボクシング 基礎 田中雄基		10:30-12:00 キックボクシング 親子&初中级 小林 レッスンを お子様と一緒に 受講出来ます。	
12:00	11:50-12:05 軽負運動 池田			12:20- OPEN		12:00-12:30 自重体幹 トレーニング 石末		11:45-12:00 ストレッチヨガ 石末		12:20- OPEN		9:30~13:00 忍者ナイン キッズ スクール		
13:00	13:30-14:00 姿勢改善講座 石末			12:30-12:50 Kamin		13:00-13:50 ダンササイズ 岸本			12:30-12:50 Kamin					
14:00		14:00~15:00 キックボクシング 初中级 田中満	14:00-14:30 ストレッチボール 池田		14:00-14:30 フローヨガ 岸本		14:00-14:30 マルチトレーニング 森下		14:00-14:50 ヨガ 浅井		14:00-14:30 ラインビート 石末			
15:00							14:45-15:00 ポールストレッチ 森下							
18:00					15:00~19:00 忍者ナイン キッズ スクール	18:00-18:15 プネトレーニング 池田		15:00~19:00 忍者ナイン キッズ スクール	15:00-15:15 ダイエットストレッチ 田中		17:30-18:00 暗闇ストレッチボール 田中		15:00-15:30 ウォーダーバック 池田	
19:00	19:00-19:50 キックボクシング 初級 田中雄基	18:00-19:50 初心者~実戦 久保田	19:00-19:50 パワーヨガ 岸本	18:40-19:00 フォームチェック 田中 満	18:00-19:50 ピッグ3測定会 池田	18:50-19:20 サーキット トレーニング 池田	18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田	18:45-19:35 有酸素DE 脂肪燃焼 松井	18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田	18:45-19:55 セルフほぐしほぐし 松井	19:00-19:50 パラエティ レッスン スタッフが選替わり レッスンをしています。	 		
20:00	20:15-20:45 ファンクショナル トレーニング 森下	20:00-20:50 キックボクシング 初中级 田中雄基	20:00-20:45 ダンササイズ 岸本	19:30-19:45 柔軟体操 池田	19:30-20:20 ヨガ 浅井	19:30-20:20 ヨガ 浅井	19:20-20:50 総合格闘技 坂谷	20:00-20:50 暗闇ラントレ入門 松井	20:00-20:30 New	20:00-20:25 フイアクル フィット 岸本	20:00-20:50 汗だくサーキット 松井			
21:00	21:00-21:50 テニス 初心 森下	21:00-21:30 キックボクシング 選手コース 中村	21:00-21:15 暗闇アロマヨガ 岸本	20:30-21:00 体幹トレーニング & 柔軟 池田	21:10-21:25 暗闇自重サーキット 池田	21:10-21:25 暗闇自重サーキット 池田	20:30-21:30 キックボクシング 初中级 林 中嶋	21:00-21:30 リラククス ストレッチ 田中	21:00-22:00 キックボクシング 実戦/一般 小林 高木	21:30-21:45 サンババグ レッスン 么童田	21:45-22:00 柔軟体操 池田			
22:00	22:00-22:30 暗闇グループ トレーニング 森下			22:00-22:15 サンドバッグ レッスン 小林										

- メインスタジオ
- トレーニングスタジオ
- グリーンスタジオ
- ボクシングエリア
- アナザーエリア

公式LINE 

公式HP 

 Instagram

※レッスンの変更・休講は
ストーリーにてお知らせいたしま
す。