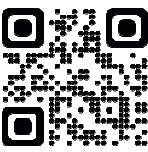
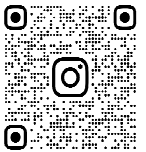


|       | 月曜日                                   |                                            | 火曜日        |                                             | 水曜日                                        |            | 木曜日                                               |                                            | 金曜日        |                                              |                                            | 土曜日        |                                                                      | 日曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|-------|---------------------------------------|--------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|       | メインスタジオ                               | グリーンスタジオ<br>テニスコート<br>アナザーエリア<br>カルチャースタジオ | トレーニングスタジオ | メインスタジオ                                     | グリーンスタジオ<br>テニスコート<br>アナザーエリア<br>カルチャースタジオ | トレーニングスタジオ | メインスタジオ                                           | グリーンスタジオ<br>テニスコート<br>アナザーエリア<br>カルチャースタジオ | トレーニングスタジオ | メインスタジオ                                      | グリーンスタジオ<br>テニスコート<br>アナザーエリア<br>カルチャースタジオ | トレーニングスタジオ | メインスタジオ                                                              | グリーンスタジオ<br>テニスコート<br>アナザーエリア<br>カルチャースタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | トレーニングスタジオ |
|       | 2F                                    |                                            | 1F         | 2F                                          |                                            | 1F         | 2F                                                |                                            | 1F         | 2F                                           |                                            | 1F         | 2F                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1F         |
| 11:00 | 11:00-11:30<br>健康体操<br>池田             |                                            |            | 11:00-11:55<br>朝ヨガ<br>岸本                    |                                            |            | 11:00-11:30<br>ジムトレーニング<br>石末                     |                                            |            | 11:00-11:30<br>テニス初心<br>森下                   |                                            |            | 11:00-11:30<br>キックボクシング基礎<br>田中雄基                                    | 無料でお子様や<br>お孫様（小学生以上）<br>と一緒にレッスンを<br>受けることが出来ます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |
| 12:00 | 11:40-12:10<br>サーキット<br>トレーニング<br>池田  |                                            |            |                                             |                                            |            | 11:30-12:00<br>ストレッチ<br>ポール<br>野村                 |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|       | 12:15-12:30<br>柔軟体操<br>池田             |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 13:00 |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 14:00 |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            | 13:00-13:50<br>ダンササイズ<br>岸本                       |                                            |            | 13:00-13:20<br>体力測定<br>石末・森下                 |                                            |            |                                                                      | 2F営業時間<br>月-金曜日<br>10:00～23:45<br><br>土曜日<br>10:00～21:00<br><br>日曜日<br>10:00～18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|       |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            | 13:30-14:00<br>テニピン<br>森下                    |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|       |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 15:00 | 15:10-16:00<br>キックボクシング<br>初中級<br>田中満 |                                            |            | 14:00-15:00<br>健康体操 &<br>ストレッチ<br>ポール<br>池田 |                                            |            | 14:00-14:40<br>フローヨガ &<br>ピラティス<br>岸本             |                                            |            | 14:00-14:50<br>ヨガ<br>浅井                      |                                            |            |                                                                      |  <b>メインスタジオ</b><br> <b>トレーニングスタジオ</b><br> <b>グリーンスタジオ</b><br> <b>アナザーエリア</b><br> <b>カルチャースタジオ</b><br> <b>テニスコート</b> |            |
| 16:00 |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 18:00 |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 19:00 | 19:00-19:50<br>キックボクシング<br>初級<br>田中雄基 |                                            |            | 18:00-19:50<br>ボクシング<br>初心者～実戦<br>久保田       |                                            |            | 19:00-19:30<br>腕トレ講座<br>池田                        |                                            |            | 18:45-19:35<br>有酸素DE<br>脂肪燃焼<br>松井           |                                            |            | 18:00-19:50<br>ボクシング<br>初心者～実戦<br>久保田                                |  <b>マット</b> <b>マットを使うレッスンです。</b><br> <b>NEW</b> <b>新規追加・変更点</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |
| 20:00 | 20:00-20:20<br>脂肪燃焼<br>サーキット<br>森下    |                                            |            | 19:00-19:55<br>パワーヨガ<br>岸本                  |                                            |            | 19:30-20:30<br>キックボクシング<br>基本/実戦<br>田中 翔<br>BFA限定 |                                            |            | 19:15-19:45<br>有酸素DE<br>脂肪燃焼<br>松井           |                                            |            | 19:00-19:50<br>パラエティ<br>レッスン<br>スタッフ<br>が<br>週替わりで<br>レッスンを<br>行います。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|       | 20:30-21:00<br>テニス<br>初心<br>森下        |                                            |            |                                             |                                            |            | 19:30-20:20<br>ヨガ<br>浅井                           |                                            |            | 19:30-20:00<br>総合格闘技<br>坂谷<br>メッツクラス         |                                            |            | 19:40-20:10<br>骨盤ストレッチ<br>松井                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 21:00 |                                       |                                            |            | 20:05-20:50<br>ダンササイズ<br>岸本                 |                                            |            | 20:10-20:40<br>沖林<br>パラエティ                        |                                            |            | 20:00-21:00<br>J-POPダンス<br>MAKIKO            |                                            |            | 20:00-21:00<br>キックボクシング<br>初級<br>子供 &<br>女性エクササイズ<br>中村<br>BFA限定     |  <b>LINE</b><br> <b>HP</b><br> <b>Instagram</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
|       | 21:00-22:00<br>テニス<br>初級<br>森下        |                                            |            |                                             |                                            |            | 20:30-21:00<br>きつくぼしんぐ<br>コンズ<br>練林               |                                            |            | 21:00-21:30<br>ストレッチ<br>ポール<br>スタッフ          |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 22:00 |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            | 21:10-22:10<br>キックボクシング<br>初中級<br>林<br>BFA限定 |                                            |            | 21:10-22:00<br>キックボクシング<br>初心者でも<br>できるテクニック<br>中村                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|       |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |  <b>mets GYM</b><br> <b>KICK BOXING BFA</b><br> <b>AUFZ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|       |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|       |                                       |                                            |            |                                             |                                            |            |                                                   |                                            |            |                                              |                                            |            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |