							GYM		レッスンスケジュール				20	25年11月						
	月曜日			火曜日 グリーンスタジオ			水曜日 グリーンスタジオ			木曜日 グリーンスタジオ			金曜日 グリーンスタジオ			土曜日			グリーンスタジオ	
メイン スタジオ	テニスコート アナザーエリア 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	テニスコート アナザーエリア 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	テニスコート アナザーエリア 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	テニスコート アナザーエリア 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	テニスコート アナザーエリア 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	テニスコート アナザーエリア 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	テニスコート アナ・ザーエリア カルチャースタジオ	トレーニング スタジオ
^			_	10:40-10:55 からだほぐし									10:45-10:50 ラジオ体操							10:30-11:30
11:00 Page	7		2,4	岸本			10:50-11:20 健活 ウォーキング		10:50-11:20 ジム トレーニング				石末 11:00-11:50 テニス		11:00-11:30 キック			無料でおき お孫様(小学	生以上)	> キック ボクシング
11:00-11:50 `			11:00-11:55 ` 朝ヨガ			\wedge	岸本		石末				初心森下		ボクシング 基礎~ 田中雄基			と一緒にレッ 受けることが		親子&初中級 小林
野村			岸本			11:30-12:00 ストレッチ	^>		11:30-12:00 自重体幹				天候等でレッスンが 中止になる場合が				9:30-13:00			
12:00						ポール 野村			トレーニング 石末				あります		12:00		忍者ナイン			
12:00-12:20 サーキット トレーニング 池田			12:10-12:25 ワンポーズヨガ										12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末				キッズ スクール			
地田	12:25-12:35 柔軟体操 池田		岸本																	
	75.00	Med In																		
13:00		100				7.	<u> </u>				13:00-13:20				13:00			2	C554464+86	
						13:00-13:50 ダンササイス [*]					体力測定 石末·森下		0- 30 a						F営業時間 月-金曜日	i)
				13:30-13:45 プチトレーニング 池田		岸本					13:30-14:00	7	Y						0~23	3:45
14:00						3					テニピン 森下			NW. S	14:00				土曜日	
14.50		14:00-15:00	14:00-15:00			14:00-14:40 フローヨガ &	^ 7					14:00-14:50			14.00			10:0	0~21	:00
		キック ボクシング 初中級	健康体操&ストレッチ			ピラティス 岸本						ヨガ				and the			日曜日	
		島	ポール 池田									浅井						10:0	0~18	3:00
15:00		BFA限定										15:00-15:15 ダイナミックストレッチ 田中			15:00	THE STATE OF THE S				
15:10-16:00									184			田中	_						メインス	(タジオ
キックホ*クシング* 初中級									27										トレーニン	グスタジオ
島					15:00-19:00						15:00-19:00								グリーン	スタジオ
18:00					忍者ナイン キッズ						忍者ナイン キッズ				18:00					~~~
					スクール	3,					スクール								アナザー	ーエリア
						18:15-19:00 体幹 トレーニング	ľ												カルチャー	-スタジオ
		18:00-19:50 ボクシング		40.40.40.00		ペス ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		18:00-19:50 ボクシング		18:40-18:55 セルフDEもみほぐし 松井		18:45-19:35	_	18:00-19:50 ボクシング					テニス	. _ -
19:00-19:50		ボクシング 初心者~実戦	7+h 19:00-19:55	18:40-19:30 キックボクシング フォームチェック 田中 満		19:05-19:30	19:00-20:00 わいわい	初心者~実戦	19:00-19:30			有酸素DE 脂肪燃焼		ボクシング初心者~実戦	19:00-19:50 バラエティ			\sim		
キック ボクシング		久保田	19:00-19:55 パワーヨガ	田中海		腕トレ講座 池田	テニス 沖林	久保田	キック ボクシング 島	19:15-19:45 有酸素DE		松井		久保田	レッスン			744	マットを使うし	<i>、</i> ッスンです。
初級			岸本		19:40-20:40	7%- 19:30-20:20	天候等でレッスンが			脂肪燃焼 松井	19:30-20:00 総合格闘技		10.10.00.10		スタッフが 週替わりで レッスンを			NEW	新規追加	1•変更点
田中雄基					キック ボクシング 基本/実戦	ヨガ	中止になる場合が あります				坂谷 メッツクラス		19:40-20:10 骨盤ストレッチ 松井		行います。					
20:00-20:20 脂肪燃焼 サーキット		20:00-21:00 キックボクシング	20:05-20:50		田中満田中翔	浅井	20:10-20:40	20:00-21:00	20:00-20:50	20:00-21:00	20:10-21:10	20:00-20:30 クボタ式 サーキット		20:00-21:00 キックボクシング					•	. •
森下	20:30-21:00	キックボクシング 初級 子供& 女性エクササイズ	ダンササイズ 岸本		田中 翔 BFA限定		実戦テニス 沖林	キック ボクシング 初中級	汗だく サーキット	J-POPダンス	総合格闘技	久保田	79h	初級 子供 & 女性エクササイズ					- 6	7
	テニス 初心	中嶋 BFA限定	一个	_				林BFA限定	松井	MAKIKO	坂谷		20:40-21:00 Relax	中村 BFA限定	21:00 I				2	シボデ
21:00	- 21:00-22:00 テニス 初級			21:00-21:15 暗闇アロマヨガ	Å	21:00-21:50		可不限处	21:00-21:30	*	BFA限定		松井	NEW	21:00		<u>ب</u> ر	Hall:	•	
	初級森下			岸本		キック ボクシング			ストレッチ ポール スタッフ		21:20-22:20	21:10-22:00 キックボクシング			LIN	E		IP .	Insta	ıgram
	天候等でレッスンが					初中級					キック ボクシング	初心者でも できるテクニック								
22:00	中止になる場合が あります					小林					基本島	中村			22:00	nets		BOXING		-
											BFA限定				G	ΥM	13		A	
															J	- 1 V I	□ Вамкуо Б	GHT ACADEMY-SEED	——Auz	er—