

	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	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	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	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	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	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	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	トレーニングスタジオ
	テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ		
11:00	骨盤ストレッチ 野村			朝ヨガ 岸本			10:50-11:20 健活 ウォーキング 岸本			10:50-11:20 ジム トレーニング 石末			11:00-11:50 テニス 初心 森下			9:30-13:00 忍者ナイン キッズ スクール			11:00-11:30 キック ボクシング 基礎～ 田中雄基		10:30-11:30 キック ボクシング 親子&初中級 小林
12:00	12:00-12:20 サーキット トレーニング 池田	12:25-12:35 柔軟体操 池田		12:10-12:25 ワンポーズヨガ 岸本						11:30-12:00 ストレッチ ポール 野村			12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末								
13:00																					
14:00																					
15:00	15:10-16:00 キックボクシング 初中級 島			14:00-15:00 健康体操 & ストレッチ ポール 池田			13:00-13:50 ダンスサイズ 岸本			13:00-13:20 体力測定 石末・森下			14:00-14:50 ヨガ 浅井								
16:00																					
18:00																					
19:00	19:00-19:50 キックボクシング 初級 田中雄基			18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田			18:15-19:00 体幹 トレーニング & 柔軟 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								
20:00	20:00-20:20 脂肪燃焼 サーキット 森下	20:30-21:00 テニス 初心 森下		20:05-20:50 ダンスサイズ 岸本			19:05-19:30 腕トレ講座 池田			19:00-20:00 わいわい テニス 沖林			20:00-20:30 クボタ式 サーキット 久保田								
21:00							19:30-20:20 ヨガ 浅井			20:10-20:40 実戦テニス 沖林			21:00-21:30 ストレッチ ポール スタッフ								
22:00																					

2F営業時間
月-金曜日
10:00～23:45
土曜日
10:00～21:00
日曜日
10:00～18:00

- 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
- アナザーエリア
- カルチャースタジオ
- テニスコート

マットを使うレッスンです。
NEW 新規追加・変更点

