

	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 テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ	メインスタジオ グリーンスタジオ テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ	メインスタジオ グリーンスタジオ テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ	メインスタジオ グリーンスタジオ テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ	メインスタジオ グリーンスタジオ テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ	メインスタジオ グリーンスタジオ テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ	メインスタジオ グリーンスタジオ テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ
11:00	11:00-11:50 骨盤ストレッチ 野村	11:00-11:55 朝ヨガ 岸本	11:00-11:20 リズム体操 野村	11:30-12:00 ストレッチ ポール 野村	10:50-11:20 ジムトレーニング 石末	11:00-11:50 テニス初級 森下	11:00-11:30 キックボクシング 基礎～ 田中雄基
12:00	12:00-12:40 モビリティ& スタビリティ 池田	12:10-12:40 キック&パンチ 野村	13:00-13:50 ダンササイズ 岸本	14:00-14:30 かんたん ピラティス 野村	13:00-13:20 体力測定 石末・森下	12:00-12:15 ストレッチ ヨガ 石末	9:30-13:00 忍者ナイン キッズ スクール
13:00					13:30-14:00 テニピン 森下		
14:00		14:00-15:00 キックボクシング 初中级 島 BFA限定	14:00-15:00 健康体操& ストレッチ ポール 池田	14:00-14:50 ヨガ 浅井			
15:00	15:10-16:00 キックボクシング 初中级 島					15:00-18:00 忍者ナイン キッズ スクール	
16:00							
17:00		18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	18:30-19:00 ピラティス 池田	18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田			
18:00		19:00-19:50 キックボクシング 初級 田中雄基	19:00-19:50 フローヨガ& ピラティス 岸本	19:05-19:30 胸トレ講座 池田	19:00-19:30 キックボクシング 島		
19:00		20:00-21:00 HITトレーニング 森下	20:00-21:00 バレトン 岸本	20:00-21:00 キックボクシング 基本/実戦 田中 翔 田中 満 BFA限定	19:30-20:20 ヨガ 浅井		
20:00	20:30-21:00 ストライク STRIKE 定員6名	20:30-21:00 テニス 初心 森下	20:30-21:10 ダンササイズ 岸本	20:10-20:40 実戦テニス 沖林	20:15-21:00 汗だく サーキット 松井	20:00-21:00 J-POPダンス MAKIKO	
21:00		21:00-22:00 テニス 初級 森下	21:00-21:40 アロマリラックス 岸本	21:00-21:50 キックボクシング 初中级 小林	21:10-21:40 ストレッチ ポール スタッフ	21:00-22:00 キックボクシング 基本 島 BFA限定	
22:00							

無料でお子様や
お孫様(小学生以上)
と一緒にレッスンを
受けることが出来ます。

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。
新規追加・変更点

