

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日									
	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym
7:00															
7:30															
8:00	7:30～8:15 リラククスヨガ45 FUKIKO						7:30～8:15 リラククスヨガ45 鈴木瑞子								
8:30															
9:00															
9:30				9:15～10:00 ピラティス45 前川尚子											
10:00	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山直樹	10:15～11:00 Volcano Yoga ヒキナー45 高岩加寿子	10:15～10:45 ((Y.M.E.)) DANCE MISAKI	10:15～11:00 LES MILLS DANCE MISAKI	10:15～11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻美穂	10:15～10:45 ((Y.M.E.))	9:55～10:40 DISC 清水あかね	10:15～11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野有希	10:15～10:45 ((Y.M.E.))	9:55～10:40 UBOUND Haichael	10:15～11:00 Volcano Yoga ヒキナー45 keiko	10:15～10:45 ((Y.M.E.))	9:00～9:50 協栄シェパボクシング MIWA	8:30～9:15 Volcano Yoga ヒキナー45 成田瑞穂	
10:30															
11:00	11:00～11:45 LES MILLS BODYPUMP 谷観真	11:20～12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加寿子	11:15～11:45 ((Y.M.E.))	11:15～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	11:30～12:15 Volcano Yoga ソラッシュ45 AYAKO	11:15～11:45 ((Y.M.E.))	10:55～11:40 ピラティス45 ～美姿勢・ボディメイク～ FUKI	11:20～12:05 Volcano Yoga デトックス45 谷野智子	11:15～11:45 ((Y.M.E.))	11:00～11:45 美軸フェイス45 中村理	11:20～12:05 Volcano Yoga ソラッシュ45 辻美穂	11:15～11:45 ((Y.M.E.))	10:15～11:00 エアロビクスコンボⅠ 中島美紀	9:35～10:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美紗	10:00～10:45 ZUMBA Corin
11:30															
12:00	12:05～12:50 UBOUND KAMOME	12:25～13:10 WOW!! HMP TAKEMI	12:15～12:45 ((Y.M.E.))	12:15～13:00 エアロビクス 三橋幸恵	12:35～13:20 Volcano Yoga オリジナル45 鈴木瑞子	12:15～12:45 ((Y.M.E.))	11:55～12:40 LES MILLS BODYCOMBAT Haichael	12:25～13:10 筋力リリースヨガ AYAKO	12:15～12:45 ((Y.M.E.))	12:00～12:45 ZUMBA 和田勝子	11:40～12:25 LES MILLS BODYSTEP 太田直士	11:45～12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	10:40～11:25 Volcano Yoga リンパフロー45 内藤美紗	9:50～10:35 WOW!! HMP ANNA	10:15～10:45 ((Y.M.E.))
12:30															
13:00	13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:30～17:00 FREETIME ご予約にてご利用可能です	13:15～13:45 ((Y.M.E.))	13:15～14:00 美軸ラインストレッチ45 中村理	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約にてご利用可能です	13:15～13:45 ((Y.M.E.))	12:55～13:45 協栄シェパボクシング Aya	12:55～13:45 協栄シェパボクシング Aya	13:15～13:45 ((Y.M.E.))	13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中村 大介	12:25～13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	11:45～12:30 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	10:15～11:00 エアロビクスコンボⅠ 中島美紀	9:50～10:35 WOW!! HMP ANNA	10:15～10:45 ((Y.M.E.))
13:30															
14:00	14:15～15:05 協栄シェパボクシング MIWA	13:30～17:00 FREETIME ご予約にてご利用可能です	14:15～14:45 ((Y.M.E.))	14:15～14:45 美軸ラインストレッチ45 中村理	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約にてご利用可能です	14:15～14:45 ((Y.M.E.))	14:00～14:45 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:00～14:45 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	14:15～14:45 ((Y.M.E.))	14:00～14:45 LES MILLS BODYPUMP TAKEMI	13:30～17:30 HOT FREETIME ご予約にてご利用可能です	12:50～13:35 WOW!! HMP TAKEMI	10:15～11:00 エアロビクスコンボⅠ 中島美紀	9:50～10:35 WOW!! HMP ANNA	10:15～10:45 ((Y.M.E.))
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	18:15～18:45 MEGAORITZ HINAKO	18:30～19:15 Volcano Yoga ヒキナー45 尾代智子	18:15～18:45 ((Y.M.E.))	18:15～19:00 MEGAORITZ YUNOKI	18:30～19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷悦	18:15～18:45 ((Y.M.E.))	18:15～19:00 UBOUND MISAKI	18:30～19:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 鈴木瑞子	18:15～18:45 ((Y.M.E.))	18:15～19:00 MEGAORITZ KUMI	18:30～19:15 Volcano Yoga ヒキナー45 横谷悦	18:15～18:45 ((Y.M			