

	月	火	水	木	土	日
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00						
11:00	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 谷川	水中ダンベル 10:30 (30) 中村	フィットボティ 10:30 (45) 二羽	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 谷川	fine PILATES ★ 10:30 (45) 中島	FLORIC フローリック 10:30 (45) TOMO
12:00	EJ Light 11:30 (45) 谷川	TARGET ABS 11:15 (45) 中根	LIVE From 兵庫 ZUMBA FITNESS 11:30 (45) SARA	fine PILATES ★ 11:30 (45) 中根	★ 10:30 (45) 重松 股関節ほぐし YOGA	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) TOMO
13:00	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 中島		EJ Light 12:30 (45) 二羽	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 谷川	EJ Light 12:30 (45) 中島	LIVE From 安城 YOGA de 骨盤 ★ 12:30 (45) カム
14:00	フィットボティ 13:45 (45) 向井		TARGET HIP ★ 13:30 (30) 阪田	フィットボティ 13:30 (45) TOMO	BOUNCE TARGET ABS CORE 13:30 (45) 阪田	HITWAVE 12:30 (30) 二羽
15:00	春ハタヨガ ★ 14:45 (45) 向井		LIVE From 安城 ベーシックヨガ ★ 14:30 (45) カム	THEATER YOGA ★ 14:30 (45) カム	ZUMBA FITNESS 14:30 (45) 二羽	BOXING BEAST BLUE 13:00 (45) 加藤
16:00	LIVE From 岐阜 TARGET ABS 16:00 (30) のつか		LIVE From 宮崎 CMF がんばれ 15:30 (45) りゅうちゃん	LIVE From 安城 ZUMBA FITNESS 15:45 (45) NINO		LIVE From 群馬 ZUMBA FITNESS 15:00 (45) MASA
17:00	4月 START 月曜 13:45- 向井 火曜 10:30- 二羽 水曜 13:30- TOMO			4月 START I LOVE YOU. FLORIC フローリック Spring emotional 2026.4-6 土曜 10:30- TOMO	3月 START 股関節ほぐし YOGA ほぐし整える 木曜 11:30- 重松	
18:00	フィットボティ					
19:00	fine PILATES ★ 19:15 (45) 中島		BOXING BEAST RED 19:30 (45) 中島	TARGET ABS BURNING 19:30 (45) 二羽	LIVE From 安城 ZUMBA FITNESS 19:00 (45) TOMO	BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 中島
20:00	BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 二羽		ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 中島	EJ Light 20:30 (45) 二羽	Z180 ★ 20:00 (45) 中島	LIVE From 群馬 TARGET ABS 20:00 (30) KAZUKI
21:00	LIVE From 兵庫 ZUMBA FITNESS 21:15 (45) RICO		↓このクラスは録画です 【ビデオプログラム】 ベーシックヨガ ★ 21:30 (45)		HITWAVE 20:00 (30) 谷川	LIVE From 群馬 ZUMBA FITNESS 21:00 (30) KAZUKI
22:00						
23:00						

プログラム定員数 (名)

	リアル	オンライン
ハタヨガ	40	
肩ほぐしヨガ	40	
ベーシックヨガ		40
リセットヨガ		40
シアターヨガ	40	
ヨガde骨盤		40
Z-180	40	
ステップ30	40	
TARGET HIP	40	
fine PILATES	45	
LADDER Bee	40	

※LIVEプログラムはバージョンが異なります

【★】⇒ 事前に参加プレートを1枚お取りください。(2Fに設置) 【🔄】⇒ 前月よりプログラム及び担当者・時間帯が変更。【LIVE】⇒ ライブ配信プログラムです。

代行情報は
こちら

