

月		火		水		金		土	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
入9:30 出11:10		入9:30 出11:10		入9:30 出11:10		入9:30 出11:10		入9:30 出11:10	
トータルフィット 09:45-10:35 内田	ジム使用 11:00 まで	ボール 09:45-10:35 宮田	ジム使用 11:00 まで	Rip リップ ウェイト 09:45-10:35 宮田	ジム使用 11:00 まで	トータル フィット 09:45-10:35 宮田	ジム使用 11:00 まで	フィット ボクシング 09:45-10:35 内田	ジム使用 11:00 まで

スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム	
入10:50 出12:30		入10:50 出12:30		入10:50 出12:30		入10:50 出12:30		入10:50 出12:30		入10:50 出12:30	
ヘルシー 11:05-11:55 才木	ジム使用 12:20 まで	AXIS アクシス 11:05-11:55 才木	ジム使用 12:20 まで	ZUMBA 11:05-11:55 才木・宮田・内田	ジム使用 12:20 まで	パワーステップ 11:05-11:55 才木・宮田・内田	ジム使用 12:20 まで	ZUMBA gold 11:05-11:55 才木・宮田・内田	ジム使用 12:20 まで		

スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム	
入11:50 出13:00		入14:00 出15:30		入14:00 出15:30		入11:40 出13:15		入11:40 出13:15			
αフラ 12:10-12:45 内田		コンディショニング ステップ 14:20-15:10 内田	ジム使用 15:20 まで	チェア 14:20-15:10 才木	ジム使用 15:20 まで	コンディショニング ヨガ 12:10-13:00 才木	ジム使用 13:00 まで	タイチー 12:10-13:00 内田	ジム使用 13:00 まで		

タイプ別 レッスン

● ウェルネス系は、身体管理のベースとなるレッスンです。
からだの機能を維持・向上し、積極的に改善していく誰にでも必要となるレッスンです。

αウェルネス系 (総合的機能向上・改善)

ヘルシー	ボール	Rip リップ ウェイト	コンディショニング ステップ
フィット ボクシング	コンディショニング ヨガ	チェア	

● ベースとなっているウェルネス系にプラスすることで安全に楽しく運動効果が出やすくなります

フィットエナジー系

トータル フィット	STRONG	AXIS アクシス
パワー ステップ	WAR ウォー	

● 音楽やコリオグラフィの楽しさを味わいながら、運動効果を上げ、運動不足、ストレス解消ができます

ダンササイズ系

ZUMBA	ZUMBA gold	αフラ	タイチー
-------	---------------	-----	------

日	月	火	水	木	金	土
2024年5月			1	2	3 憲法 記念日	4 みどりの 日
5 こども の日	6 振替 休日	7	8	9 出張 講座	10	11 ヒップ ホップ
12	13	14	15	16	17	18 ヒップ ホップ
19	20	21	22	23	24	25 ヒップ ホップ
26	27	28	29 メンテ ナンス	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
2024年6月						1 ヒップ ホップ
2	3	4	5	6	7	8 ヒップ ホップ
9	10	11	12	13 研修	14 研修	15 ヒップ ホップ
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 13:00迄	25	26	27	28	29 メンテ ナンス

※ スケジュールは急な都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。

スタジオ		ジム		スタジオ		ジム		スタジオ		ジム	
入17:30 出20:15		入17:30 出20:15		入17:30 出20:15		入17:30 出20:15		入17:30 出20:15		ヒップホップ	
WAR ウォー 19:15-20:05 才木・宮田・内田	ジム使用 20:00 まで	STRONG 19:15-20:05 内田	ジム使用 20:00 まで	パワーステップ 19:15-20:05 才木・宮田・内田	ジム使用 20:00 まで	ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田	ジム使用 20:00 まで			16:45-18:15(小学生) 18:30-20:00(ティーン) KAZZ	