

燃焼系

リズムミットトレーニング
(ダンベル使用)

エアロピクス

ヒーリング系

ヨガ

ピラティス

コンディショニング系

トレーニング体操
(ダンベル使用)

有料

アシストサーキット

アシストバーベル
トレーニング

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | スタジオ① | スタジオ② |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |

※ ☆印は別料金、マタニティの方は、リフレッシュヨガに参加可能 (有料)