П	月	火	水	木	金	土
						1
		•			-	11:00 阿部
						肩甲骨体操 20
		_	黑观线		•	13:00 山口
	M				0	FIGURE8+60
		M		15:00 白根		
		Egs .	E12/466	ストレッチホ°−ル 20		
				スタジオプログラム		18:00 未来
			3生+	FIGHTDO30		
			予告な			
			-	営業時間		
			•	ムを Sと		
			プロ	9:00~20:00		
			お知ら			
2	3	4	5	6	7	8
13:30 未来		10:00 石渡	10:00 佐久間	10:00 PT	10:00 白根	11:00 佐久間
きつめのコアトレ 15		ピラティス 30	₩ウォーキンク"Ex20	チェアーストレッチ 20	ストレッチホ°ール 30	ストレッチ&リラックス 45
14:00 阿部		11:00 和賀	11:00 三澤	11:00 佐川	11:00 豊島	13:00 山口
ブートキャンプ20		肩甲骨体操 20	ヨガ 45	ロコトレ 20	ピラティス 45	FIGURE8+60
15:00 白根		13:30 未来	13:00 佐久間	13:30 和賀	14:00 未来	14:30 阿部
ストレッチホ°−ル 20		きつめのコアトレ 15	ボディメンテ 30	きつめのコアトレ 15	FIGHTDO30	全身ストレッチ20
16:00 未来	休館日	14:00 河西	14:00 石渡	14:00 土屋	15:00 溝井	18:00 未来
FIGHTDO30		ZUMBA 45	ピラティス 30		肩甲骨体操 20	足腰強化E x 20
		15:00 河西	15:00 和賀	15:15 溝井	19:00 和賀	
営業時間		ゆったりストレッチ20		全身ストレッチ20	10 UBOUND30	営業時間
		19:00 未来	16:00-20:30		20:00 佐久間	
9:00~20:00		FIGHTDO30	キッズチアAスタ	0 UBOUND30	スピナー 30	9:00~20:00
		19:45 白根	19:00 白根	19:45 未来	20:40 佐久間	
		ストレッチホ°−ル 20		股関節ストレッチ20		
9	10	11	12	13	14	15
13:30 溝井	9:15 佐久間	10:00 阿部	10:00 阿部	10:00 PT	10:00 白根	11:00 佐久間
+	111-		> — — 44B = 4		1	

チェアーストレッチ 20

ロコトレ 20

きつめのコアトレ 15

🍒 FIGHTDO30

ねこ背改善Ex 20

バーEx 20

佐川

未来

阿部

河西

河西 **MEGADANZ45**

11:00

13:30

14:00

15:00

19:00

19:30



きつめのコアトレ 15

ZUMBA 45

投関節ストレッチ20

10 UBOUND30

営業時間

9:00~20:00

河西

溝井

和賀

14:00

15:00

16:00

10:00 長谷川

ルーシーダ ットン60

ステップ。台Ex 20

そり腰矯正Ex20

15:30 佐久間

全身ストレッチ20

ナイトヨガ 45

未来

和賀

14:00

14:45

19:00

20:00

朝夕の冷え込みを感じる季節になりました! 体調には十分気をつけていきましょう 🖐

11:00 佐久間

ボディメンテ 30

ピラティス 30

エアロビクス 30

16:00-20:30

キッズチアAスタ

足腰強化Ex20

石渡

河西

未来

13:00

14:00

15:00

19:00

11/20(木)は9:00-16:00の短縮営業になります。 ナイト&ホリデー会員、マシン・ナイト会員の方は終日ご利用可能か もしくは都合の良い日に振替可能とさせて頂きます。

ドローイン20 ゆったりストレッチ20 シニア体操20

きつめのコアトレ 15

ブートキャンプ20

FIGHTDO30

溝井

白根

阿部

和賀

未来

和賀

20

ねこ背改善Ex 20 ストレッチ&リラックス 45

11:00

14:00

15:00

19:00

19:45

美尻

また11/30(日)のスタジオスケジュールは 12月のスタジオスケジュールに記載させて頂きます。



NEW ウォーキング Ex20

FIGURE8+60

全身ストレッチ20

ZUMBA 45

営業時間

9:00~20:00

山口

未来

河西

13:00

14:30

18:00

ストレッチホ°ール 30

ピラティス 45

MEGADANZ45

全身ストレッチ20

🚺 UBOUND30

20:00 佐久間

スピナー 30

20:40 佐久間

きつめのコアトレ 20

豊島

河西

溝井

和賀

11:00

14:00

15:00

19:00



16	1	7	1	8	1	9	20	21	22
13:30 和賀	9:15	佐久間	10:00	石渡	10:00	溝井	10:00 PT	10:00 白根	11:00 佐久間
きつめのコアトレ 15	ドロー	イン20	ピラティ	′ス 30	そり腰矯	正Ex 20	チェアーストレッチ 20	ストレッチホ°ール 30	ストレッチ&リラックス 45
14:00 阿部	10:00	長谷川	11:00	河西	11:00	三澤	11:00 佐川	11:00 豊島	13:00 山口
ブートキャンプ20	ムエビ	ート60	やさしい	エアロ30	ヨガ	45	ロコトレ 20	ピラティス 45	FIGURE8+60
15:00 和賀	14:00	三澤	13:30	未来	13:00	佐久間	14:00 河西	14:00 河西	14:30 阿部
Ü UBOUND30	ステッフ°台	Ex 20	きつめの	コアトレ 15	ボディメ	ンテ 30	エアロビクス 30	ZUMBA 45	ゆったりストレッチ20
16:00 未来	14:45	未来	14:00	阿部	14:00	石渡	14:45 和賀	15:00 溝井	18:00 溝井
全身ストレッチ20	股関節スト	トレッチ20	ブートキ・	ャンプ20	ピラティ	′ス 30	股関節ストレッチ20	ねこ背改善Ex 20	脂肪燃焼Ex20
	15:30	佐久間	15:00	豊島	15:00	溝井		19:00 阿部	
営業時間	肩甲骨	体操 20	ピラティ	′ス 30	きつめの	コアトレ 20		ブートキャンプ20	営業時間
	19:00	三澤	19:00	未来	16:00·	-20 : 30	短縮営業	20:00 佐久間	
9:00~20:00	ナイトヨ	ガ 45	👸 FIGH	TD030	キッズチ	アAスタ		スピナー 30	9:00~20:00
	20:00	阿部	19:45	阿部	19:00	河西	9:00~16:00	20:40 佐久間	
	股関節スト	トレッチ20	全身スト	レッチ20		x 20		きつめのコアトレ 20	
23		4		5		6	27	28	29
	13:30	河西	10:00		10:00	佐久間	10:00 PT	10:00 白根	11:00 阿部
	きつめの	コアトレ 15		イン20	NEW ウォーキン		チェアーストレッチ 20		ねこ背改善Ex 20
	14:00	河西	11:00	阿部	11:00	三澤	11:00 佐川	11:00 豊島	13:00 山口
		クス 30			ヨガ		ロコトレ 20	ピラティス 45	FIGURE8+60
	15:00	清井	13:30	未来	13:00	PT	13:30 溝井	14:00 河西	14:30 溝井
		ハラブ・ レッチ20					きつめのコアトレ 15		肩甲骨体操 20
 休館日	16:00	和賀	14:00	河西	14:00	<u> </u>	14:00 和賀	15:00 未来	18:00 河西
が応口 10.00 和貝 UBOUND30		ZUMB			′ス 30	美尻 20	FIGHTDO30	MEGADANZ45	
			15:00	和賀	15:00	和賀	15:00 阿部	19:00 溝井	
	一 学業	時間		正Ex20			全身ストレッチ20	脂肪燃焼Ex20	営業時間
				未来		-20 : 30		20:00 佐久間	
9:00~20:0		.20 . 00	19:00				13.00 /30		
		'ZU : UU	🚰 FIGH	TD045	キッズチ	アAスタ	バーEx 20	スピナー 30	$9:00\sim20:00$
		20:00	•			アAスタ 未来	バーEx 20 19:30 河西	スピナー 30 20:40 佐久間	9:00~20:00
		/20 : 00	19:45	白根	19:00	未来	19:30 河西	20:40 佐久間	
プログラム			19:45	白根 -ル 20	19:00 足腰強(未来 比E x 20	19:30 河西 ① UBOUND30	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20	
プログラム FIGURES	名	所要	19:45 ストレッチポ 時間	白根 -ル 20 料	19:00	未来 ヒE x 20 プ	19:30 河西 O UBOUND30 ログラム名	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20 所要時間	
	·名 +	所要 60	19:45 ストレッチポ 時間	白根 -ル 20 料 50	19:00 足腰強(金	未来 比E x 20 プ ブ	19:30 河西 ① UBOUND30	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20	料金
FIGURE8・ エアロビク	名 + ス	所要 60	19:45 ストレッチホ [°] 時間 分	白根 -ル 20 料 50 50	19:00 足腰強(金 0円 0円	未来 比E x 20 プ ブ	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス	20:40 佐久間 きつめのコアトレ 20 所要時間 30分 30分	料金 300円 300円
FIGURES・ エアロビク: やさしいエア	.名 + ス 'ロ	所要 60 60	19:45 ストレッチホ [°] 時間 分 分	白根 -ル 20 料 50 50	19:00 足腰強(金 0円 0円	未来 比E×20 プ ブ	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJアトレ 20 所要時間 30分 30分 30分	料金 300円 300円 300円
FIGURE8・ エアロビクグ やさしいエア ムエビート	名 + ス 'ロ	所要 60 60 60	19:45 ストレッチホ [®] 時間 の分 の分	白根 -// 20 料 50 50 50	19:00 足腰強(金 0円 0円 0円	未来 比E x 20 プ ブ スト	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJPh/ 20 所要時間 30分 30分 30分	料金 300円 300円 300円 200円
FIGURES・ エアロビク: やさしいエア	名 + ス 'ロ	所要 60 60 60 60	19:45 ストレッチホ [°] 時間 分 分	白根 -ル 20 料 50 50 50 50	19:00 足腰強(金 0円 0円	未来 比E×20 プ ブ スト	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJアトレ 20 所要時間 30分 30分 30分	料金 300円 300円 300円
FIGURE8・ エアロビク! やさしいエア ムエビート ルーシーダッ	名 + ス 'ロ トン	所要 60 60 60 60	19:45 ストレッチ차 [°] 時間 の分 の分 の分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 50	19:00 足腰強(金 0円 0円 0円 0円 0円	未来 比E x 20 プ ブ オ スト	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJアトレ 20 所要時間 30分 30分 30分 30分 20分	料金 300円 300円 300円 200円 200円
FIGURE8・ エアロビクグ やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA	・名 + ス 'ロ トン	所要 60 60 60 60 60	19:45 ストレッチホ [®] 時間 の分 の分 の分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 50	19:00 足腰強(金 0円 0円 0円 0円	未来 比E x 20 プ ブ スト スト	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJアトレ 20 所要時間 30分 30分 30分 30分 20分	料金 300円 300円 300円 200円 200円
FIGURE8- エアロビク! やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND	・名 + ス パロ トン	所要 60 60 60 60 60 45	19:45 ストレッチホ [®] 時間 の分 の分 の分 の分 の分	白根 -ル 20 料 50 50 50 50 50 40	19:00 足腰強(金 0円 0円 0円 0円 0円	未来 比E x 20 プ ブ スト スト 全	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJPト/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料
FIGURE8・ エアロビクグ やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND	・名 + ス パロ トン	所要 60 60 60 60 60 45 45	19:45 ストレッチホ [®] 時間 の分 の分 の分 の分 の分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 50 40 40	19:00 足腰強(金 0円 0円 0円 0円 0円 0円	未来 比E x 20 プ ブ オ スト チェ: ゆっ	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJアトレ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料
FIGURE8- エアロビク: やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA	・ ・ ・ トン D	所要 60 60 60 60 60 45 45 45	19:45 ストレッチホ [®] 時間 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 40 40 40	19:00 足腰強(金 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円	未来 比E x 20 プ ブ スト スト 全 チェ: ゆっ 服	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJPト/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料
FIGURE8・ エアロビクグ やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビクグ	・名 ・ ・ ・ トン ・ ・ こ ・ こ ・ こ ・ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	所要 60 60 60 60 45 45 45	19:45 ストレッチホ [®] 時間 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分	白根 -ル 20 料 50 50 50 50 40 40 40 40	19:00 足腰強(金 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円	未来 比E x 20 プ ブ スト スト キェ: ゆっ 股間	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディメンテ レッチポール UBOUND レッチポール タストレッチ アーストレッチ ま ちりストレッチ こり アーストレッチ	20:40 佐久間 きつめのJアトレ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料
FIGURES: エアロビクグ やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビクグ	名 + ス 'ロ トン D	所要 60 60 60 60 45 45 45 45	19:45 ストレッチホ [®] 時間 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 40 40 40 40	19:00 足腰強(0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円	未来 比E x 20 プブ スト スト 全 チェ: ゆっ 股間	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJPトレ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料
FIGURES・ エアロビク やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビク ピラティス ナイトヨガ	名 + ス 'ロ トン D	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45	19:45 ストレッチネ。 時間 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 40 40 40 40 40 40 40	19:00 足腰強(金 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円	未来 比E x 20 プブ スト スト 全 チェ: ゆっ 股間	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディメンテ ・レッチポール UBOUND ・レッチポール 身ストレッチ アーストレッチ きりストレッチ きり腰矯正Ex 肩甲骨体操	20:40 佐久間 きつめのJPト/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料
FIGURES・ エアロビク: やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビク: ピラティス ナイトヨガ	名 + ス /ロ トン D IZ ス 、	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45	19:45 ストレッチネ。 時間 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 40 40 40 40 40 40 40 40	19:00 足腰強(金 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円 0円	未来 比E×20 プブ スト スト タコ ゆり を	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディメンテ レッチポール UBOUND レッチポール 身ストレッチ アーストレッチ きりストレッチ きり腰矯正Ex 肩甲骨体操 はこ背改善Ex	20:40 佐久間 きつめのJPh/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 2	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料
FIGURES: エアロビクグ やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビクグ ピラティス ナイトヨガ ヨガ	名 + ス /ロ トン D iz ス i	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45	19:45 ストレッチネ。 時間 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	19:00 足腰強(の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円	未来 比E×20 プブ スト スト タコ ゆり を	19:30 河西	20:40 佐久間 きつめのJPトレ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 2	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料 無料
FIGURES・ エアロビク やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビク ピラティス ナイトヨガ コガ	(名) + ス /ロ トン D IZ ス は j j y クス	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45 45 45	19:45 ストレッチネ 時間 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分 の分	白根 -// 20 料	19:00 足腰強(金 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円	未来 比E x 20 プブ スト スト 全 チェ: ゆの 股移	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディメンテ ・レッチポール UBOUND ・レッチポール 身ストレッチ アーストレッチ きり腰矯正Ex 肩甲骨体操 はこ背改善Ex シニア体操 ドローイン コアトレ	20:40 佐久間 きつめのJPト/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 2	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料 無料 無料
FIGURES: エアロビクグ やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビクグ ピラティス ナイトヨガ ストレッチ&リラ UBOUND FIGHT DO	名 + ス /ロ トン D iz ス は j	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45 45 45 45	19:45 ストレッチネ 時間 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 40 40 40 40 40 40 40 30 30 30	19:00 足腰強(の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円	未来 比E x 20 プブ オスト ション・カー・スト をチェ: ゆっ 股股 それ	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディメンテ レッチポール UBOUND トレッチ アーストレッチ たりストレッチ きり腰矯正Ex 肩甲骨体操 コニア体操 ドローイン コアトレ 脂肪燃焼Ex	20:40 佐久間 きつめのJPh/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 2	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料
FIGURES: エアロビクグ やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビクグ ピラティス ナイトヨガ ストレッチ&リラ UBOUND FIGHT DO MEGADAN	名 + ス /ロ トン D iz ス は j	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	19:45 ストレッチネ 時間 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分	白根 -// 20 料	19:00 足腰強(金 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円 O円	未来 比E x 20 プブ オスト ション・カー・スト をチェ: ゆっ 股股 それ	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディメンテ レッチポール UBOUND レッチ・アーストレッチ アーストレッチ きり腰矯正Ex 肩甲骨体操 ロニアトレ コアトレ 脂肪燃焼Ex 建脚/超健脚	20:40 佐久間 きつめのJPト/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 2	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料
FIGURES・ エアロビク: やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビク: ピラティス ナイトヨガ ストレッチ&リラ UBOUND FIGHT DO MEGADAN スピナー	(名) + ス パロ トン D	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45 45 45 45 45 30 30 30	19:45 ストレッチネ 時間 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分	白根 -// 20 料	19:00 足腰強(の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円	未来 比E x 20 プブ スト スト タカの 股形 そ	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディンテ レッチポール UBOUND レッチルール タストレッチ たりストレッチ たりなりと では、アール のは、アール のは、アール には、アール	20:40 佐久間 きつめのJPト/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 2	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料
FIGURES: エアロビクグ やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビクグ ピラティス ナイトヨガ ストレッチ&リラ UBOUND FIGHT DO MEGADAN ストレッチ&リラ	(名) + ス /ロ トン D iz ス は j y クス D iz	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45 45 45 45 30 30 30	19:45 ストレッチネ 時間 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分	白根 -// 20 料 50 50 50 50 40 40 40 40 40 40 30 30 30 30 30 30 30	19:00 足腰強(の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円	未来 比E x 20 プブ オスト ション りの服 そ	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディンテ レッチポール UBOUND トレッチ アーストレッチ たりストレッチ きり腰骨体操 コニアトレ 脂肪燃焼Ex 建脚/超健脚 ロコトレ バーEx(筋)	20:40 佐久間 きつめのJPh/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 2	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料
FIGURES・ エアロビク: やさしいエア ムエビート ルーシーダッ ZUMBA UBOUND FIGHT DO MEGADAN ZUMBA エアロビク: ピラティス ナイトヨガ ストレッチ&リラ UBOUND FIGHT DO MEGADAN スピナー	(名) + ス /ロ トン D iz ス は j y クス D iz	所要 60 60 60 60 45 45 45 45 45 45 45 45 30 30 30 30	19:45 ストレッチネ 時間 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分	白根 -// 20 料	19:00 足腰強(の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円 の円	未来 比E x 20 プブ スト スト チェン 股股 そ	19:30 河西 UBOUND30 ログラム名 ートキャンプ ピラティス ボディンテ レッチポール UBOUND レッチルール タストレッチ たりストレッチ たりなりと では、アール のは、アール のは、アール には、アール	20:40 佐久間 きつめのJPト/ 20 所要時間 30分 30分 30分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 20分 2	料金 300円 300円 300円 200円 200円 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料