



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9:00 出9:40		入9:30 出11:10		入9:30 出11:10		入9:30 出11:10		入9:15 出10:45	
フィットネス フラ 09:10-09:40 内田		カーディオ ボール 09:45-10:35 宮田	ジム使用 11:00 まで	カーディオ パワーステップ 09:45-10:35	ジム使用 11:00 まで	カーディオ 09:45-10:35 宮田	ジム使用 11:00 まで	カーディオ ボクシング 09:30-10:15 内田	ジム使用 10:35 まで

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10:00 出11:40		入11:10 出12:50		入11:10 出12:50		入11:10 出12:50		入10:45 出12:25	
カーディオ ヘルシー 10:15-11:05 才木	ジム使用 11:30 まで	カーディオ AXIS アクシス 11:25-12:15 才木	ジム使用 12:40 まで	ZUMBA 11:25-12:15 才木・宮田・内田	ジム使用 12:40 まで	STRONG NATION 11:25-12:15 内田	ジム使用 12:40 まで	ZUMBA gold 11:00-11:50 才木・宮田・内田	ジム使用 12:15 まで

スタジオ	ジム	日	月	火	水	木	金	土	スタジオ	ジム											
入11:40 出13:20		2023年3月							1	入12:25 出14:05											
カーディオ 11:55-12:45 内田	ジム使用 13:10 まで	5	6	7	8	9	10	11	2023年4月	2	3	4	5	6	7	8					
		12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15					
		19	20	21 春分の日	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22					
		26	27	28	29 メンテナンス	30	31			23	24	25 メンテナンス	26	27	28	29 昭和の日					

スケジュール営業日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	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
入14:00 出15:40		入14:00 出15:40		入14:00 出15:40		入14:00 出15:40		22日(土) ヨガのみ休講	
インストラクター 養成		ジョイント 14:20-15:00 内田	ジム使用 15:30 まで	チェアクラス 14:20-15:10 才木	ジム使用 15:30 まで	大極舞 TAI-CHI-DANCE 14:20-15:05 内田	ジム使用 15:30 まで	インストラクター 養成	

※トレーニングジムの利用は退社の10分前までとなります。(夜の部は20分前まで) ご協力の程、よろしくお願いいたします。

※スケジュールは試験的などところもあります。

偏りをなくすために、定期的な見直しをさせていただきますのでご了承下さい。



入16:30 出20:00

ヒップホップ
(小学生)
16:45-18:15
KAZZ

ジム使用20:00まで

ジム使用19:10まで

ジム使用20:00まで

ジム使用20:00まで

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17:30 出20:20		入17:30 出19:30		入17:30 出20:20		入17:30 出20:20		ヒップホップ (ティーン・一般) 18:30-20:00 KAZZ	
		カーディオ パワーステップ 18:20-19:10				【暗闇】 大極舞 TAI-CHI-DANCE 18:20-19:00			
ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田		インストラクター 養成		STRONG NATION 19:15-20:05 内田		ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田			