

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
	北館		北館		北館		北館		北館		北館		
9:30			9:30-10:15 アドバンス (筋トレ基礎) 和田										10:00
10:00			定員6名										10:30
10:30	10:30-11:00 スタート【共通】 村上		10:30-11:00 スタート【共通】 奥隅				10:30-11:00 スタート【共通】 石井						11:00
11:00	11:00-11:45 アドバンス (筋トレ基礎) 村上		11:15-12:00 アドバンス (シェイプアップ) 奥隅		11:00-11:30 スタート【共通】 石井		11:15-12:00 アドバンス (筋トレ基礎) 石井		11:00-11:30 スタート【共通】 小島ベ		11:00-11:30 スタート【共通】 土屋		11:30
11:30	定員6名		定員6名				定員6名				NEWクラス		12:00
12:00					12:00-12:45 アドバンス (筋トレ基礎) 石井				12:00-12:45 アドバンス (フルーウェイト) 小島ベ		12:00-12:45 アドバンス (2on1パーソナル) 矢口		12:30
12:30					定員6名				定員4名		定員2名		13:00
13:00					13:00-13:30 スタート【共通】 小島あ				13:00-13:30 スタート【女性】 キャスト	13:00-13:45 入会半年未満の方対象クラス アドバンス (筋トレ基礎) 小島あ			13:30
13:30										定員6名			14:00
14:00	担当者変更 14:00-14:30 スタート【共通】 有野		14:00-14:30 スタート【共通】 小田嶋		14:00-14:45 アドバンス (筋トレ基礎) 村上		担当者変更 14:00-14:45 アドバンス (筋トレ基礎) 千葉		14:00-14:45 アドバンス (筋トレ基礎) キャスト		14:00-14:30 スタート【女性】 小島ベ		14:30
14:30					定員6名		定員6名		定員6名				15:00
15:00	担当者・内容変更 15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 有野		NEWクラス 15:00-15:45 アドバンス (2on1パーソナル) 市川		～NEWクラス～ (定員2名) アドバンス (2on1パーソナル) 火15:00/日12:00 あなたの目的に沿ったトレーニングを行うセミパーソナルクラスです。担当 トレーナーにお悩みをご相談ください。時間内でご案内できる内容となります ※2on1パーソナルクラスはおひとりに1回の参加に限りです。月に2回 以上の予約があった場合はこちらでキャンセルさせていただきます。		15:00-15:30 スタート【共通】 千葉		15:00-15:30 スタート【共通】 千葉		15:00-15:45 アドバンス (筋トレ基礎) 志戸岡		15:30
15:30	定員6名		定員2名				担当者変更				定員6名		16:00
16:00					～NEWクラス～ (定員3名) アドバンス (レッスンwithキャスト) 火19:20 (TOBIPPA)木20:00 (お腹すっきり) 担当コーチと一緒にレッスンに参加するクラスです。 始めにストレッチをしレッスンに参加、一緒に汗を流していきましょう！ スタジオ初心者でも安心して参加できます。								16:30
16:30													17:00
17:00													17:30
17:30													18:00
18:00	18:00-18:45 アドバンス 1・3週目フリーウェイト 2・4週目筋トレ基礎 浅子	左記クラス定員 1.3週目フリーウェイト 4名 2.4週目筋トレ基礎 6名	18:00-18:30 スタート【共通】 鈴木										18:30
18:30	定員4/6名												19:00
19:00	19:00-19:30 スタート【共通】 浅子		19:00-19:45 アドバンス (シェイプアップ) 鈴木	NEWクラス 19:25-20:10 アドバンス TOBIPPAwithキャスト 高畑	担当者変更 19:00-19:30 スタート【女性】 矢口	19:00-19:45 アドバンス (フリーウェイト) 青木	19:00-19:30 スタート【共通】 青木	19:00-19:45 アドバンス (筋トレ基礎) 土屋					19:30
19:30			定員6名		担当者変更 20:00-20:45 入会半年未満の方対象クラス アドバンス (筋トレ基礎) 矢口	定員4名		定員6名					20:00
20:00			20:00-20:30 スタート【共通】 小島ベ	定員3名	定員6名	20:00-20:30 スタート【共通】 青木	20:00-20:45 アドバンス (筋トレ基礎) 三東	20:00-20:30 スタート【女性】 土屋	NEWクラス 19:50-20:35 アドバンス お腹すっきりwithキャスト 高畑				20:30
20:30							定員6名		定員3名				21:00
21:00			21:00-21:45 アドバンス (筋トレ基礎) 小島ベ			21:00-21:30 スタート【共通】 青木	21:00-21:30 スタート【共通】 三東						21:30
21:30			定員6名										22:00
22:00													
2026/10/1～													



備考欄
アドバンスクラスの定員はクラスにより異なります。
レッスン表記をご参照ください
水曜日20:00クラス・土曜13:00クラスのアドバンスクラスは
入会より半年未満の方対象となります。