	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 定員6名					10:00
10:00				10:30-11:00 スタート【共通】 石井			
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	11:00-11:45 アドバンス （筋トレ基礎） 村上 定員6名	11:15-12:00 アドバンス （シェイプアップ） 奥隅 定員6名	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 定員6名	11:00-11:30 スタート【共通】 小島べ	11:00-11:30 スタート【共通】 土屋	11:00
11:30							11:30
12:00			12:00-12:45 アドバンス （筋トレ基礎） 石井 定員6名		12:00-12:45 アドバンス （フルーウエイト） 小島べ 定員4名	12:00-12:45 アドバンス （2on1パーソナル） 矢口 定員2名	12:00
12:30							12:30
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 定員6名	13:00
13:30							13:30
14:00	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 定員6名	14:00-14:45 アドバンス （筋トレ基礎） 千葉 定員6名	14:00-14:45 アドバンス （筋トレ基礎） キャスト 定員6名	14:00-14:30 スタート【女性】 小島べ	14:00
14:30							14:30
15:00	15:00-15:45 アドバンス （筋トレ基礎） 有野 定員6名	15:00-15:45 アドバンス （2on1パーソナル） 市川 定員2名		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 定員6名	15:00
15:30							15:30
16:00					16:00-16:45 アドバンス （筋トレ基礎） 千葉 定員6名	16:00-16:30 スタート【共通】 小川	16:00
16:30							16:30
17:00					17:00-17:30 スタート【女性】 青木		17:00
17:30							17:30
18:00	18:00-18:45 アドバンス 1・3週目フリーウエイト 2・4週目筋トレ基礎 浅子 定員4/6名	18:00-18:30 スタート【共通】 鈴木					18:00
18:30	左記クラス定員 1.3週目フリーウエイト 4名 2.4週目筋トレ基礎 6名						18:30
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 定員6名	19:00-19:30 スタート【女性】 矢口	19:00-19:45 アドバンス （フリーウエイト） 青木 定員4名	19:00-19:30 スタート【共通】 志戸岡	19:00-19:45 アドバンス （筋トレ基礎） 土屋 定員6名	19:00
19:30							19:30
20:00		20:00-20:30 スタート【共通】 小島べ	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 定員6名	20:00-20:30 スタート【女性】 土屋	20:00
20:30							20:30
21:00		21:00-21:45 アドバンス （筋トレ基礎） 小島べ 定員6名		21:00-21:30 スタート【共通】 青木	21:00-21:30 スタート【共通】 三東		21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

～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月に1回の参加に限ります。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。

～NEWクラス～（定員3名）
アドバンス（レッスンwithキャスト）
火19:25（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。

※時間修正
19:25-20:05
アドバンス
TOBIPPAwithキャスト
高畑
定員3名

担当者変更

19:50-20:35
アドバンス
お腹すっきりwithキャスト
高畑
定員3名

MEGALOS

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。
※【誤】火曜19：45アドバンス
【正】火曜19：25アドバンス

2026/11/1～【11/5修正】