

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|------------------------------------|-----|---|------------------------------------|---------------------------------|--|------------------------------------|
| 10:30-11:20 ヨガ 錦戸 | 休館日 | 10:20-10:50 ピラティス 30 日奈子 | 10:30-11:10 ピラティス&ボディケア 日奈子 | 10:30-10:45 OXIGENO® 15 | | |
| 11:40-12:10 エアロ 30 錦戸 | | 11:10-11:40 バレトン 30 日奈子 | 11:30-12:00 エアロ 30 日奈子 | 11:05-11:50 ルーシーダットン 45 キュミイ | 11:00-11:30 ピラティス 30 坂口 | 11:00-11:40 ZUMBA 40 AYAKA |
| 12:30-13:00 MEGADANZ® 30 | | 12:00-12:50 ヨガ MASAKI | 12:20-13:05 RADICAL POWER®45 佐々 | 12:10-12:40 バレトン 30 KAYO | 11:50-12:20 RADICAL POWER®30 坂口 | 12:00-12:20 ストレッチポール 20 AYAKA |
| 13:20-13:50 RADICAL POWER®30 佐々 | | 13:10-13:25 RADICAL AERO®15 | | 13:00-13:15 ストレッチ15 | 12:40-13:25 FIGHT DO®45 坂口 | 12:40-13:25 RADICAL POWER®45 佐々 |
| 14:10-14:40 FIGHT DO®30 坂口 | | 13:45-14:25 ZUMBA 40 坂井 | 13:30-14:00 STRONG NATION KAYO | 13:30-14:00 エアロ 30 東 | 13:45-14:00 X55® 15 | 13:45-14:15 FIGHT DO®30 坂口 |
| 15:00-15:30 やさしいヨガ 東 | | 14:20-15:10 ヨガ MAKI | 14:20-15:00 エアロ 40 東 | 14:20-14:50 ストレッチポール 30 スタッフ | | 14:35-15:15 エアロ 40 錦戸 |
| | | 11月からの変更・追加点 ①初心者の方でも安心して楽しめるように♥をいれております ②11月よりコレカラダスタッフ佐々「RADICALPOWER」の45分レッスンを担当します。 ③毎週土曜日の「お楽しみレッスン」ですが、11月分は別表にてお知らせいたします。 ④11月より「東(真)」を「東」で表記しております。 ⑤TICKET マークがあるのはチケット制になります。 開始30分前にチケットをジムカウンターに設置いたします。(水曜日は10時からです) ⑥定員は、25名とさせていただきます。 ⑦レッスンで使用したツールの清掃にご協力ください。 バーチャルレッスンのご案内 ①バーチャルレッスンはチケット制になります【定員12名】 ②グレーの色がついているレッスンは「バーチャルレッスン(映像レッスン)」となります ③21:00～22:30までは「バーチャルレッスンタイム」になります。 ご希望のバーチャルレッスンがありましたらスタッフまでおたずねください。 その他時間帯でもスタジオが空いている時間帯はバーチャルレッスンをご利用いただけます 途中入場・退場のご案内 クラスの品質を守り、お客様のケガを防止するため、プログラム開始時刻以降の途中参加や途中退場はご遠慮ください。 | | | 15:10-16:00 お楽しみレッスン 隔週で変わります (別表にてお知らせします) | 15:35-16:25 ヨガ 錦戸 |
| 18:30-18:45 FIGHT DO®15 | | 18:30-18:45 X55® 15 | 18:30-19:00 ピラティス30 坂口 | 18:30-18:45 HYPER C15 | | |
| 19:00-19:40 ZUMBA 40 MIKI | | 19:00-19:45 RADICAL POWER®45 坂口 | 19:20-19:50 FIGHT DO®30 坂口 | 19:00-19:30 エアロ 30 錦戸 | | 閉館時間19:00 |
| 20:00-20:50 アクティブヨガ MASAKI | | 20:05-20:50 FIGHT DO®45 坂口 | 20:10-20:40 RADICAL POWER®30 佐々 | 19:50-20:30 エアロ 40 錦戸 | | |
| 21:00-22:30 バーチャルレッスンタイム | | | 21:00-22:30 バーチャルレッスンタイム | | | |

- 随時情報発信中! -
 レッスンはこちらからもご確認できます。

Instagram

LINE公式

ホームページ

閉館時間23:00