2025年10月スケジュール

	1日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウエイト 川村			
11:00	ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	有酸素 川村			
16:00	ストレッチ 川村			
17:00	オンライン(ベーシック) 新里			
18:00				
19:00	ボクシング 川村			
20:00		Queenax 川村		
21:00				

	2日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	店舗メンテナンス			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	3日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00	ストレッチ 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	4日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	フリーウエイト 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00	ボクシング 川村			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	5日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	定休日			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	6日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 谷川			
10:00	ストレッチ 谷川			
11:00	ピギナー 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	オンライン(14:30-) 菊池			
15:00	フリーウエイト 谷川			
16:00	オンライン(BLOOP) 菊池	有酸素 谷川		
17:00	ストレッチ 谷川			
18:00	ベーシック 谷川			
19:00				
20:00				
21:00				

	7日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 谷川			
10:00	ストレッチ 川村		ウエイト 谷川	
11:00	ピギナー 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 谷川			
15:00	ボクシング 谷川			
16:00	有酸素 谷川		ウエイト 川村	
17:00	ストレッチ 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	8日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 北條			
10:00	ストレッチ 北條		ウエイト 川村	
11:00	ピギナー 北條			
12:00				
13:00	有酸素 北條			
14:00	ストレッチ 北條			
15:00	フリーウエイト 北條			
16:00	ピギナー 北條	ストレッチ 川村		
17:00			ウエイト 北條	
18:00	ベーシック 北條			
19:00	ボクシング 北條			
20:00		Queenax 川村		
21:00				

	9日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウエイト 川村			
11:00	ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 川村			
16:00	ストレッチ 川村			
17:00				
18:00				
19:00	ボクシング 川村			
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

	10日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00	ストレッチ 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	11日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	フリーウエイト 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00	ボクシング 川村			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	12日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	定休日			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	13日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ストレッチ 川村			
16:00	ボクシング 川村			
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00	フリーウエイト 川村			
20:00				
21:00				

	14日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 川村			
15:00	ボクシング 川村			
16:00	フリーウエイト 川村			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	15日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 新里			
10:00	フリーウエイト 新里	ストレッチ 川村		
11:00	ピギナー 新里			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	フリーウエイト 新里	ストレッチ 川村		
16:00	ボクシング 新里			
17:00			ウエイト 川村	
18:00	ベーシック 新里			
19:00				
20:00		Queenax 川村		
21:00				

	16日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウエイト 川村			
11:00	ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	有酸素 川村			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	ボクシング 川村			
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

	17日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00	ストレッチ 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	18日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 近藤			
10:00	背骨コンディ 近藤			
11:00	ピギナー 近藤		ウエイト 川村	
12:00				
13:00	ストレッチ 近藤			
14:00	フリーウエイト 近藤			
15:00	ボクシング 川村	ストレッチ 近藤		
16:00	背骨コンディ 近藤			
17:00			ウエイト 近藤	
18:00	ベーシック 近藤			
19:00	ストレッチ 近藤			
20:00				
21:00				

	19日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	定休日			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	20日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 北條			
10:00	ストレッチ 北條			
11:00	ピギナー 北條			
12:00				
13:00	ピギナー 北條			
14:00	オンライン(14:30-) 菊池	ストレッチ 北條		
15:00	ボクシング 北條			
16:00	オンライン(BLOOP) 菊池	有酸素 北條		
17:00	ストレッチ 北條			
18:00	ベーシック 北條			
19:00	フリーウエイト 北條			
20:00				
21:00				

	21日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	フリーウエイト 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	有酸素 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00	ベーシック 川村			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	22日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 谷川			
10:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 川村	
11:00	ピギナー 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 谷川			
15:00	ボクシング 谷川			
16:00	有酸素 谷川			
17:00	ストレッチ 谷川			
18:00			ウエイト 谷川	
19:00	フリーウエイト 谷川			
20:00		Queenax 川村		
21:00				

	23日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウエイト 川村			
11:00	ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	フリーウエイト 川村			
16:00	ストレッチ 川村			
17:00				
18:00				
19:00	ボクシング 川村			
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

	24日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00	ストレッチ 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	25日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	フリーウエイト 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00	ボクシング 川村			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	26日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00	定休日			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	27日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	オンライン(BLOOP) 菊池	有酸素 川村		
17:00	ストレッチ 川村			
18:00	フリーウエイト 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

	28日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 前田			
10:00	ストレッチ 前田		ウエイト 川村	
11:00	ピギナー 前田			
12:00				
13:00	有酸素 前田			
14:00	ストレッチ 前田			
15:00			ウエイト 前田	
16:00	ピギナー 前田	ストレッチ 川村		
17:00	ストレッチ 前田			
18:00	ベーシック 前田			
19:00	フリーウエイト 前田			
20:00				
21:00				

	29日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ベーシック 原			
10:00	ストレッチ 原		ウエイト 川村	
11:00	ピギナー 原			
12:00				
13:00	ピギナー 原			
14:00	ストレッチ 原			
15:00	フリーウエイト 原			
16:00	有酸素 原			
17:00	ストレッチ 原		ウエイト 川村	
18:00	ベーシック 原			
19:00	フリーウエイト 原			
20:00		Queenax 川村		
21:00				

	30日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウエイト 川村			
11:00	ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	有酸素 川村			
16:00	ストレッチ 川村			
17:00				
18:00				
19:00	ボクシング 川村			
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

	31日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00	ストレッチ 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				