

2026年1月スケジュール											
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		1日(木)
8:00					8:00					8:00	
9:00					9:00					9:00	
10:00					10:00					10:00	
11:00			11:00		11:00					11:00	
12:00			12:00		12:00					12:00	
13:00			13:00		13:00					13:00	
14:00			14:00		14:00					14:00	休業日
15:00			15:00		15:00					15:00	
16:00			16:00		16:00					16:00	
17:00			17:00		17:00					17:00	
18:00			18:00		18:00					18:00	
19:00			19:00		19:00					19:00	
20:00			20:00		20:00					20:00	
21:00			21:00		21:00					21:00	
5日(月)											
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		6日(火)
8:00					8:00					8:00	
9:00					9:00					9:00	
10:00	ベーシック 北條	フリーエイト 五ヶ倉	ウエイト 北條	ストレッチ 川村	10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 川村	10:00	ストレッチ 川村	10:00	フリーエイト 川村
11:00	ピギナー 北條		11:00	ピギナー 川村	11:00	ピギナー 川村	新星	11:00	ピギナー 川村	11:00	ピギナー 川村
12:00			12:00		12:00					12:00	
13:00	有酸素 北條		13:00		13:00					13:00	
14:00	ストレッチ 川村		14:00	ベーシック 川村	14:00	ストレッチ 川村		14:00	ストレッチ 川村	14:00	ストレッチ 川村
15:00	ベーシック 北條		15:00	ストレッチ 川村	15:00	ベーシック 新星		15:00	有酸素 川村	15:00	ボクシング 川村
16:00	ウエイト 北條		16:00		16:00	ウエイト 川村		16:00	ストレッチ 川村	16:00	
17:00	フリーエイト 北條		17:00	有酸素 川村	17:00	フリーエイト 川村		17:00	ベーシック 川村	17:00	オンラインピラティス 藤本
18:00	Queenax 北條		18:00		18:00	Queenax 新星		18:00	Queenax 川村	18:00	Queenax 川村
19:00	ボクシング 北條		19:00		19:00	ボクシング Queenax		19:00		19:00	
20:00			20:00		20:00	Queenax 新星		20:00	フリーエイト 川村	20:00	
21:00			21:00		21:00					21:00	
12日(月)											
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		13日(火)
8:00					8:00					8:00	
9:00					9:00					9:00	
10:00	ベーシック ストレッチ 川村	ウエイト 北條	10:00	ストレッチ 川村	10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 川村	10:00	フリーエイト 川村	10:00	ストレッチ 川村
11:00	ピギナー 北條		11:00	ピギナー 川村	11:00	ピギナー 吉岡	ピギナー 川村	11:00	ピギナー 川村	11:00	ピギナー 川村
12:00			12:00		12:00					12:00	
13:00	有酸素 北條		13:00	有酸素 吉岡	13:00	有酸素 吉岡		13:00		13:00	
14:00	ストレッチ 川村		14:00	ベーシック 川村	14:00	ストレッチ 川村	ウェイト 吉岡	14:00	ストレッチ 川村	14:00	フリーエイト 川村
15:00	ベーシック 北條		15:00	ストレッチ 川村	15:00	ベーシック 吉岡	15:00	有酸素 川村	15:00	ボクシング 川村	15:00
16:00	ウエイト 北條		16:00		16:00	フリーエイト 吉岡		16:00	ストレッチ 川村	16:00	フリーエイト 川村
17:00	フリーエイト 北條		17:00	有酸素 川村	17:00	ビラティス 吉岡	ウェイト 川村	17:00	フリーエイト 川村	17:00	
18:00	Queenax 北條		18:00		18:00	Queenax 吉岡		18:00	ベーシック 川村	18:00	
19:00	ボクシング 北條		19:00		19:00	Queenax 吉岡		19:00		19:00	
20:00	フリーエイト 川村		20:00		20:00					20:00	
21:00			21:00		21:00					21:00	
19日(月)											
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		20日(火)
8:00					8:00					8:00	
9:00					9:00					9:00	
10:00	ベーシック ストレッチ 川村	ウエイト 五ヶ倉	10:00	ストレッチ 川村	10:00	ベーシック 吉岡	ストレッチ 吉岡	10:00	フリーエイト 吉岡	10:00	ストレッチ 吉岡
11:00	ピギナー 北條		11:00	ピギナー 川村	11:00	ピギナー 吉岡	11:00	ピギナー 吉岡	11:00	ピギナー 川村	11:00
12:00			12:00		12:00					12:00	
13:00	有酸素 吉岡		13:00	有酸素 吉岡	13:00	有酸素 吉岡		13:00		13:00	
14:00	ストレッチ 川村		14:00	ベーシック 川村	14:00	ストレッチ 川村	ウェイト 吉岡	14:00	フリーエイト 吉岡	14:00	ボクシング 吉岡
15:00	ベーシック 北條		15:00	ストレッチ 川村	15:00	ビラティス 吉岡	15:00	有酸素 川村	15:00	ボクシング 川村	15:00
16:00	ウエイト 北條		16:00		16:00	フリーエイト 吉岡		16:00	ストレッチ 川村	16:00	
17:00	フリーエイト 北條		17:00	有酸素 川村	17:00	ビラティス 吉岡	ウェイト 川村	17:00		17:00	
18:00	Queenax 北條		18:00		18:00	Queenax 吉岡		18:00		18:00	
19:00	ボクシング 北條		19:00		19:00	Queenax 吉岡		19:00		19:00	
20:00	フリーエイト 川村		20:00		20:00	Queenax 川村		20:00		20:00	
21:00			21:00		21:00					21:00	
26日(月)											
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		27日(火)
8:00					8:00					8:00	
9:00					9:00					9:00	
10:00	ベーシック 川村	ストレッチ 前田	10:00	ビラティス 前田	10:00	ベーシック 吉岡	ストレッチ 吉岡	10:00	フリーエイト 吉岡	10:00	ストレッチ 吉岡
11:00	ピギナー 川村		11:00	ピギナー 前田	11:00	ピギナー 吉岡	ピギナー 川村	11:00	ストレッチ 川村	11:00	ピギナー 川村
12:00			12:00		12:00					12:00	
13:00			13:00		13:00					13:00	
14:00			14:00		14:00	ストレッチ 川村	ウェイト 吉岡	14:00	ストレッチ 川村	14:00	フリーエイト 川村
15:00			15:00		15:00	ビラティス 吉岡		15:00	有酸素 川村	15:00	ボクシング 川村
16:00			16:00		16:00	フリーエイト 前田		16:00	ストレッチ 川村	16:00	ボクシング 川村
17:00			17:00	スマートオンラインピラティス 藤本	17:00	ビラティス 吉岡	ウェイト 川村				