2024年8月スケジュール

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

1日（木）

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

2日（金）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	ATHLETE METHOD 体			
10:00	MOVE FOR LIFE 体			
11:00	ピギナー 体			
12:00				
13:00				
14:00	ATHLETE METHOD 体			
15:00	MOVE FOR LIFE 体		ウエイト 川村	
16:00	フリーウェイト 体			
17:00			ウエイト 体	
18:00	ベーシック 体			
19:00				
20:00				
21:00				

3日（土）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウェイト 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				
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

4日（日）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	Queenies 川村			
10:00	ピギナー 川村			
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ボクシング 川村			
16:00				
17:00	フリーウェイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

5日（月）

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

6日（火）

	スタジオ①	スタジオ②	足	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				

7日（月）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	フリーウェイト 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	オンライン(ピラティス) 藤本			
17:00	ストレッチ 川村			
18:00				
19:00				
20:00	フリーウェイト 川村			
21:00				

8日（木）

	スタジオ①	スタジオ②	足	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	フリーウェイト 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

9日（金）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	ATHLETE METHOD 体			
10:00	MOVE FOR LIFE 体			
11:00	ピギナー 体			
12:00				
13:00				
14:00	ATHLETE METHOD 体			
15:00	MOVE FOR LIFE 体		ウエイト 川村	
16:00	フリーウェイト 体			
17:00			ウエイト 体	
18:00	ベーシック 体			
19:00				
20:00				
21:00				

10日（土）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウェイト 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				
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

11日（日）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	Queenies 川村			
10:00	ピギナー 川村			
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ボクシング 川村			
16:00				
17:00	フリーウェイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

12日（月）

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

13日（火）

	スタジオ①	スタジオ②	足	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				

14日（水）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	フリーウェイト 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	ベーシック 川村			
17:00	ストレッチ 川村			
18:00				
19:00				
20:00	フリーウェイト 川村			
21:00				

15日（木）

	スタジオ①	スタジオ②	足	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	フリーウェイト 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

16日（金）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	ATHLETE METHOD 体			
10:00	MOVE FOR LIFE 体			
11:00	ピギナー 体			
12:00				
13:00				
14:00	ATHLETE METHOD 体			
15:00	MOVE FOR LIFE 体		ウエイト 川村	
16:00	フリーウェイト 体			
17:00			ウエイト 体	
18:00	ベーシック 体			
19:00				
20:00				
21:00				

17日（土）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウェイト 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				
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

18日（日）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	Queenies 川村			
10:00	ピギナー 川村			
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ボクシング 川村			
16:00				
17:00	フリーウェイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

19日（月）

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

20日（火）

	スタジオ①	スタジオ②	足	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				

21日（月）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	フリーウェイト 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	ベーシック 川村			
17:00	ストレッチ 川村			
18:00				
19:00				
20:00	フリーウェイト 川村			
21:00				

22日（木）

	スタジオ①	スタジオ②	足	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	フリーウェイト 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

23日（金）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	ATHLETE METHOD 体			
10:00	MOVE FOR LIFE 体			
11:00	ピギナー 体			
12:00				
13:00				
14:00	ATHLETE METHOD 体			
15:00	MOVE FOR LIFE 体		ウエイト 川村	
16:00	フリーウェイト 体			
17:00			ウエイト 体	
18:00	ベーシック 体			
19:00				
20:00				
21:00				

24日（土）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00	フリーウェイト 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				
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

25日（日）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	Queenies 川村			
10:00	ピギナー 川村			
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ボクシング 川村			
16:00				
17:00	フリーウェイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

26日（月）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	フリーウェイト 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	オンライン(ピラティス) 藤本			
17:00	ストレッチ 川村			
18:00				
19:00				
20:00	フリーウェイト 川村			
21:00				

27日（火）

	スタジオ①	スタジオ②	足	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				

28日（水）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

29日（木）

	スタジオ①	スタジオ②	足	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	フリーウェイト 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

30日（金）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	ATHLETE METHOD 体			
10:00	MOVE FOR LIFE 体			
11:00	ピギナー 体			
12:00				
13:00				
14:00	ATHLETE METHOD 体			
15:00	MOVE FOR LIFE 体		ウエイト 川村	
16:00	フリーウェイト 体			
17:00			ウエイト 体	
18:00	ベーシック 体			
19:00				
20:00				
21:00				

31日（土）

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				