2024年5月スケジュール

	スタジオ①	スタジオ②	元	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(水)

店舗メンテナンス日

2日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00	ベーシック 幸川			
10:00	ストレッチ 川村		ウエイト 幸川	
11:00	ピギャー 幸川			
12:00				
13:00	フリーウエイト 幸川			
14:00				
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

3日(金)

定休日

4日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00	ベーシック 幸川			
10:00	オンライン(アニマルフロー) 高西香			
11:00	ピギャー 幸川			
12:00				
13:00				
14:00	フリーウエイト 幸川			
15:00	ストレッチ 幸川			
16:00	ボクシング 幸川			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

5日(日)

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

7日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	元	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	ボクシング 川村			
16:00	ストレッチ 川村			
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00		Queenax 川村		
21:00				

8日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギャー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00				
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

9日(木)

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

10日(金)

定休日

11日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00				
12:00	オンライン(ピラティス) 藤本			
13:00				
14:00	ストレッチ 川村			
15:00	ベーシック 川村			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	ボクシング 川村			
20:00	フリーウエイト 川村			
21:00				

12日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	元	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	ピギャー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
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	元	2階
8:00				
9:00	ベーシック 西園			
10:00	ピラティス 西園			
11:00	ピギャー 西園			
12:00				
13:00	有酸素 西園			
14:00	ストレッチ 川村		ウエイト 西園	
15:00	ピラティス 西園			
16:00	フリーウエイト 川村			
17:00	ピラティス 西園		ウエイト 川村	
18:00	ベーシック 西園			
19:00		Queenax 西園		
20:00				
21:00				

14日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	元	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	ボクシング 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00	ベーシック(オンライン) 幸園			
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00		Queenax 川村		
21:00				

15日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村		ウエイト 幸川	
11:00	ピギャー 幸川			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00				
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

16日(木)

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

17日(金)

定休日

18日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	オンライン(アニマルフロー) 高西香	ストレッチ 川村		
11:00				
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				
18:00				
19:00	ボクシング 川村			
20:00	フリーウエイト 川村			
21:00				

19日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	元	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	ピギャー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
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	元	2階
8:00				
9:00	ベーシック 立橋			
10:00	ストレッチ 立橋			
11:00	ピギャー 立橋			
12:00	オンライン(ピラティス) 藤本			
13:00				
14:00	ピギャー 立橋			
15:00	ストレッチ 川村		ウエイト 立橋	
16:00	フリーウエイト 立橋			
17:00	ストレッチ 立橋		ウエイト 川村	
18:00	ベーシック 立橋			
19:00	ボクシング 立橋			
20:00				
21:00				

21日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	元	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	ボクシング 川村			
16:00	ストレッチ 川村			
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00		Queenax 川村		
21:00				

22日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギャー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00				
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

23日(木)

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

24日(金)

定休日

25日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00	ベーシック 川村			
10:00	ストレッチ 川村			
11:00				
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				
18:00				
19:00	ボクシング 川村			
20:00	フリーウエイト 川村			
21:00				

26日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	元	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	ピギャー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
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	元	2階
8:00				
9:00	ベーシック 西園			
10:00	ピラティス 西園			
11:00	ピギャー 西園			
12:00	オンライン(ピラティス) 藤本			
13:00	有酸素 西園			
14:00	ストレッチ 川村		ウエイト 西園	
15:00	ピラティス 西園			
16:00	フリーウエイト 川村			
17:00	ピラティス 西園		ウエイト 川村	
18:00	ベーシック 西園			
19:00		Queenax 西園		
20:00				
21:00				

28日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	元	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	ボクシング 川村			
16:00	ストレッチ 川村			
17:00				
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00		Queenax 川村		
21:00				

29日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	元	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 川村			
11:00	ピギャー 川村			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 川村			
15:00	ストレッチ 川村			
16:00				
17:00	フリーウエイト 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00				

30日(木)

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

31日(金)

定休日