2026年3月スケジュール

| | 1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 | | | | |

| | 2日(月) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | オンライン(アニマルフロー)<br>五百香 | ストレッチ<br>川村 | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 17:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 3日(火) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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 | 店舗メンテナンス日 | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

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

| | 5日(木) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | ベーシック<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>川村 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 11:00 | ピギナー<br>谷川 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | 有酸素<br>谷川 | | | |
| 15:00 | フリーウエイト<br>谷川 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>川村 | | ウエイト<br>谷川 | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | ベーシック<br>谷川 | | ウエイト<br>川村 | |
| 19:00 | ボクシング<br>谷川 | | | |
| 20:00 | | Queenax<br>谷川 | | |
| 21:00 | | | | |

| | 6日(金) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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<br>川村 | | | |
| 11:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 18:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 7日(土) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 15:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 16:00 | ボクシング<br>川村 | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 8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 | | | | |

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

| | 10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<br>川村 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | オンライン(ピラティス)<br>藤本 | 有酸素<br>川村 | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 11日(水) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | | |
| 14:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 16:00 | ボクシング<br>川村 | | | |
| 17:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 12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<br>川村 | | | |
| 11:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | ボクシング<br>川村 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 17:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | Queenax<br>川村 | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

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

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

| | 15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 | | | | |

| | 16日(月) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | オンライン(アニマルフロー)<br>五百香 | ストレッチ<br>川村 | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 17:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 17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<br>川村 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 17:00 | 有酸素<br>川村 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

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

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

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

| | 21日(土) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 定休日 | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | ボクシング<br>川村 | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 22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 | | | | |

| | 23日(月) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | ボクシング<br>川村 | | | |
| 17:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 18:00 | | Queenax<br>川村 | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 24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<br>川村 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | オンライン(ピラティス)<br>藤本 | 有酸素<br>川村 | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 25日(水) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | ベーシック<br>言問 | | | |
| 10:00 | ピラティス<br>言問 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>言問 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 有酸素<br>言問 | | | |
| 14:00 | ストレッチ<br>川村 | | ウエイト<br>言問 | |
| 15:00 | ピラティス<br>言問 | | | |
| 16:00 | フリーウエイト<br>言問 | | | |
| 17:00 | ピラティス<br>言問 | | ウエイト<br>川村 | |
| 18:00 | ベーシック<br>言問 | | | |
| 19:00 | | Queenax<br>言問 | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 26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<br>川村 | | | |
| 11:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | ボクシング<br>川村 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 17:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | Queenax<br>川村 | | |
| 21:00 | | | | |

| | 27日(金) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | ベーシック<br>谷川 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>谷川 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | フリーウエイト<br>谷川 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>谷川 | | | |
| 16:00 | ボクシング<br>谷川 | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | ベーシック<br>谷川 | | | |
| 19:00 | | Queenax<br>谷川 | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 28日(土) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | ボクシング<br>川村 | | | |
| 15:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 16:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 29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 | | | | |

| | 30日(月) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | スタジオ① | スタジオ② | 芝 | 2階 |
| 8:00 | | | | |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | オンライン(アニマルフロー)<br>五百香 | ストレッチ<br>川村 | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 16:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 17:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | フリーウエイト<br>川村 | | | |
| 21:00 | | | | |

| | 31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<br>川村 | | | |
| 10:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 11:00 | ピギナー<br>川村 | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | ベーシック<br>川村 | | | |
| 15:00 | ストレッチ<br>川村 | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | 有酸素<br>川村 | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |