2024年10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				

	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				

	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				

	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				
10:00	Queenax 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	ボクシング 川村			
16:00				
17:00	フリーウェイト 川村			
18:00				
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	ベーシック 春川			
10:00	ストレッチ 川村		ウエイト 春川	
11:00	ピギナー 春川			
12:00				
13:00	フリーウェイト 春川			
14:00				
15:00	ベーシック 春川		ウエイト 川村	
16:00	ボクシング 春川			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

4日(日)

	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				

5日(月)

	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	有酸素/ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00	有酸素/ストレッチ 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00	フリーウェイト 川村			

6日(火)

	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				

7日(水)

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

8日(木)

	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	有酸素/ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 川村			
16:00	有酸素/ストレッチ 川村			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

9日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00	Queenax 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	ボクシング 川村			
16:00				
17:00	フリーウェイト 川村			
18:00				
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	ベーシック 春川			
11:00	ピギナー 川村			
12:00				
13:00	定休日			
14:00	フリーウェイト 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				

11日(日)

	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				

12日(月)

	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	有酸素/ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	ベーシック 川村			
17:00	有酸素/ストレッチ 川村			
18:00				
19:00				
20:00	フリーウェイト 川村			
21:00				

13日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	ベーシック 個			
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				

14日(水)

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

15日(木)

	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	有酸素/ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 川村			
16:00	有酸素/ストレッチ 川村			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

16日(金)

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

18日(日)

	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				

19日(月)

	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	有酸素/ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	ベーシック 川村			
17:00	有酸素/ストレッチ 川村			
18:00				
19:00				
20:00	フリーウェイト 川村			
21:00				

20日(火)

	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				

21日(水)

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

22日(木)

	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	有酸素/ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 川村			
16:00	オンライン(ピラティス) 長見			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

23日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00				
10:00	Queenax 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	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				

24日(土)

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

25日(日)

	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				

26日(月)

	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	有酸素/ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00	オンライン(ピラティス) 春木			
17:00	有酸素/ストレッチ 川村			
18:00	ベーシック 川村			
19:00				
20:00				
21:00	フリーウェイト 川村			

27日(火)

	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				

28日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	足	2階
8:00				
9:00	ベーシック 個			
10:00	ストレッチ 個			
11:00	ピギナー 個			
12:00				
13:00				
14:00	ベーシック 個			
15:00	ストレッチ 川村		ウエイト 個	
16:00	フリーウェイト 個			
17:00	ストレッチ 個		ウエイト 川村	
18:00	ベーシック 個			
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				
10:00	フリーウェイト 川村			
11:00	有酸素/ストレッチ 川村			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	ベーシック 川村			
16:00	オンライン(ピラティス) 長見			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	ベーシック 川村			
21:00				

30日(金)

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