

	月			火			水			木			金			土		
	ENJOY		TRY	ENJOY		TRY	ENJOY		TRY	ENJOY		TRY	ENJOY		TRY	ENJOY		TRY
8		8:30～ リラトレ	8:30～ フリー		8:30～ リラトレ	8:30～ フリー		8:30～ リラトレ	8:30～ フリー		8:30～ リラトレ	8:30～ フリー		8:30～ リラトレ			8:30～ リラトレ	8:30～ リラトレS
9	9:00～ アイトレ	9:30～		9:00～ アイトレ	9:30～		9:00～ アイトレ	9:30～		9:00～ アイトレ	9:30～	9:30～ ヨガ	9:00～ アイトレ	9:30～	9:00～ ヨガ	9:00～ アイトレ	9:30～	9:30～
10	10:00～ アイトレ	10:30～	10:00～ リラトレS	10:00～ アイトレ	10:30～	10:00～ ヨガ	10:00～ アイトレ	10:30～		10:00～ アイトレ	10:30～	10:30～ ヨガ	10:00～ アイトレ	10:30～	10:00～ ヨガ	10:00～ アイトレ	10:30～	10:30～ ハドトレ
11	11:00～ アイトレ	11:30～	11:00～	11:00～ アイトレ	11:30～	11:00～ リラヨガ	11:00～ アイトレ	11:30～		11:00～ アイトレ	11:30～	11:30～ ストレッチズ	11:00～ アイトレ	11:30～	11:00～ ハドトレ	11:00～ アイトレ	11:30～	(L)ズンバ
12	12:00～ アイトレ		フリー	12:00～ アイトレ		12:00～ フリー	12:00～ アイトレ		12:20～ ダイエット	12:00～ アイトレ		(L)ズンバ	12:00～ アイトレ		12:20～ ダイエット			ズンバ
13																		
14																	14:00～ リラトレS	
15	15:30～ アイトレ		15:30～ フリー	15:30～ アイトレ	16:00～ リラトレ	15:30～ フリー			15:30～ フリー		16:00～ リラトレ	15:30～ フリー			15:30～ ヨガ		15:30～ アイトレ	15:00～ キッズダンス
16	16:30～ アイトレ		16:30～ リラトレS		17:00～ リラトレ	16:30～ ヨガ		17:00～		16:30～ アイトレ	17:00～		16:30～ アイトレ			16:30～ リラトレ	16:00～ ボディメイク	
17	17:30～ アイトレ			17:30～ アイトレ	(L)TRX	17:30～ ボディメイク	17:30～ アイトレ	17:30～ リラトレ		17:30～ アイトレ	17:30～ リラトレ		17:30～ アイトレ	17:00～ リラトレ	17:00～ 脂肪燃焼			
18	18:30～ リラトレ	19:00～ アイトレ	18:00～ ストレッチズ	18:30～ アイトレ	18:00～ リラトレ		18:30～ アイトレ	18:00～ リラトレ		18:30～ アイトレ	18:00～ リラトレ	18:00～ ボディメイク	18:30～ アイトレ	18:00～ リラトレ	18:00～ ボディメイク	●パーソナルトレーニングのご予約はフリー枠または13:00～/14:30～となります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。 ●ダイエット枠は、ダイエットコースにお申し込みの方のみご予約可能です。		
19	19:30～ アイトレ	20:00～ アイトレ	19:00～ 学生トレ	19:30～ コアトレ		19:00～ ズンバ	19:30～ アイトレ	19:00～ アイトレ	19:00～ ボディメイク	19:30～ TRX		19:00～ ボディメイク	19:30～ アイトレ	19:00～ アイトレ	19:00～ ボディメイク			
20		20:00～ アイトレ	20:00～ ダイエット			20:00～ ハドトレ		20:00～ アイトレ	20:00～ ボディメイク			20:00～ 脂肪燃焼	20:30～ キックボクサ		20:00～ ダイエット			
21																		