

2025年 4月1日～4月13日

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②
8:00													
9:00	NEW 8:50-9:50 フリーミット 鬼山 瑠猫	9:20-9:50 ウエストエクササイズ 佐藤 美澄								NEW 8:30-9:30 モーニングヨガ Chiemi		NEW 8:50-9:50 ZERO-1 コンディショニング 有田 直希	
10:00	10:00-11:00 ZERO-1 マンションキック 深澤 奨	10:00-11:00 ハタフローヨガ 三島 くみこ								9:40-11:00 【基礎】 クラフリング (9:45-10:00のみ) 鬼山 瑠猫		10:00-10:40 ストレッチ 拳太郎	
11:00	11:20-12:00 ダンベルエクササイズ 佐藤 美澄	11:10-12:10 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美澄			10:30-11:30 シェイプアップサーキット 生沼 祐人					11:10-12:40 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎		10:50-11:50 ステップワーク 拳太郎	
12:00	12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 瑠猫	12:20-13:20 ZERO-1 コンディショニング 有田 直希			12:00-13:00 アクティブヨガ 三島 くみこ							12:00-13:00 ZERO-1 コンディショニング 有田 直希	
13:00													
14:00	NEW 13:30-14:30 ミットクラス 鬼山 瑠猫				13:15-14:15 ジャズダンス 三島 くみこ					13:00-14:00 【基礎】キックボクシング 鬼山 瑠猫		13:10-14:10 シェイプアップサーキット 生沼 祐人	
15:00										14:00-15:00 【基礎】 ボクシング トシヤ		14:20-14:50 コアトレ 村上 弘道	
16:00										14:10-15:10 キックボクシング 鬼山 瑠猫			
17:00										15:20-16:20 フリーミット 鬼山 瑠猫			
18:00													
19:00	19:00-19:45 コアトレ 村上 弘道	18:50-19:50 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎			18:50-19:50 【女性限定】 【初級～中級】 キックボクシング 神太郎					18:40-19:20 ストレッチ 嶺 大基			
20:00	20:00-20:30 セルフ筋膜リリース 村上 弘道	20:00-21:00 【中級～上級】 キックボクシング 神太郎			19:50-20:30 【女性限定】 【中級～上級】 キックボクシング 神太郎					19:30-20:30 キックボクシング 高橋 達伍			
21:00					20:40-21:40 リラクソロジー Chiemi					20:40-21:40 ミットクラス 高橋 達伍		NEW 20:30-21:30 【中級】 キックボクシング 高橋 達伍	
22:00													
NEWS & EVENT													