各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
8							BODYCOMBAT 8:30~9:15 増田明子
9		トータルシェイプ 9:00~9:45 坪井康太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤隼人	ミットタイム 9:00~11:00 増田明子	女性キック 9:30~10:00 鈴鹿美帆 BODYCOMBAT 10:15~11:00 鈴鹿美帆	ミットタイム 9:00~12:00 増田明子 11時半最終入館	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館	ちびっこ 10:00~10:45 増田明子
10	ミットタイム 10:00~13:00 遠藤俊輔 12時半最終入館 13時完全退館	ミットタイム 10:45~12:00 増田明子 11時半最終入館	ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子			ボディメイクキック 10:00~11:00 鈴美美帆 BODYCOMBAT 11:15~12:00 鈴美美帆	パーソナルトレーニング 小保連也 増田明子 ミットタイム 更たはフリー 10:45~14:30 小保連也 増田明子
11				パーソナルトレーニング 鈴木聡 鈴鹿美帆		パーソナルトレーニング 鈴鹿美帆	14時最終入館 14時半完全退館
12			パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子		ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡		
13		レンタルスタジオ				ミットタイム 13:00~16:00 増田明子	
14							
15							
16	レンタルスタジオ		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	レンタルスタジオ		レンタルスタジオ
17		ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ミットタイム 17:00~18:00 増田明子	
18			大人 18:30~19:30 鈴木聡	サーフ 18:30~19:15 HIDE		ジュニア 18:00~19:00 増田明子	
19		サーフ 18:30~19:15 HIDE BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子		大人 19:30~20:30 鈴木聡	女性キック 18:30~19:30 増田明子	大人 19:30~20:30 橋本薫介	
20			ミットタイム 20:30~21:00 鈴木聡~一色光星 21時最終入館		BODYCOMBAT 20:30~20:45 増田明子		ミットタイム 20:30~22:00 増田明子~橋本薫介 21時半最終入館
21		フリー 20:15~21:30 21時最終入館		ミットタイム 20:30~21:30 鈴木聡~橋本薫介 21時最終入館	ミットタイム 20:45~22:00 一色光星 21時半最終入館		

22

各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
8							BODYCOMBAT 8:30~9:15 増田明子
9		トータルシェイプ 9:00~9:45 坪井康太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤隼人	ミットタイム 9:00~11:00 増田明子	女性キック 9:00~10:00 鈴鹿美帆 BODYCOMBAT 10:15~11:00 鈴鹿美帆	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館	ミットタイム 9:00~12:00 増田明子 11時半最終入館	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館
10	ミットタイム 10:00~13:00 吉田康宏 山田経津 11時半最終入館 13時完全退館	ミットタイム 10:45~12:00 増田明子 11時半最終入館	ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子			ボディメイクキック 10:00~11:00 鈴鹿美帆 BODYCOMBAT 11:15~12:00 鈴美美帆	ちびっこ 10:00~10:45 増田明子
11				パーソナルトレーニング 鈴木聡 鈴鹿美帆			パーソナルトレーニング 一色光星 増田明子 ミットタイム 更たはフリー 10:45~14:30 一色光星 増田明子
12			パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子		ミットタイム 11:00~16:00 鈴木聡		14時最終入館 14時半完全退館
13		レンタルスタジオ				パーソナルトレーニング 鈴美美帆 ミットタイム 13:00~16:00 増田明子	
14					レンタルスタジオ		
15							
16	レンタルスタジオ		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡			レンタルスタジオ
17		ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ジュニア 17:00~19:00 鈴木聡	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ミットタイム 17:00~18:00 増田明子	
18		サーフ 18:30~19:15 HIDE	大人 18:30~19:30 鈴木聡	サーフ 18:30~19:15 HIDE	女性キック 18:30~19:30 増田明子	ジュニア 18:00~19:00 鈴木聡	
19		BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子		大人 19:30~20:30 鈴木聡		大人 19:30~20:30 鈴木聡	
20			ミットタイム 19:30~21:00 鈴木聡~一色光星 21時最終入館		BODYCOMBAT 20:30~20:45 増田明子		ミットタイム 20:30~22:00 鈴木聡~増田明子 21時半最終入館
21		フリー 20:15~21:30 21時最終入館		ミットタイム 20:30~21:30 鈴木聡~橋本薫介 21時最終入館	ミットタイム 20:45~22:00 一色光星 21時半最終入館		

各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)祝日スケジュール	21(土)
8						朝活ミット	ミットタイム 8:00~9:30 一色光星 増田明子
9		トータルシェイプ 9:00~9:45 坪井康太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤隼人	ミットタイム 9:00~11:00 増田明子	女性キック 9:00~10:00 鈴鹿美帆 BODYCOMBAT 10:15~11:00 鈴鹿美帆	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館	ミットタイム 9:00~12:00 増田明子 11時半最終入館	BODYCOMBAT 8:30~9:15 増田明子
10	ミットタイム 10:00~11:00 遠藤俊輔 吉田康宏 12時半最終入館 13時完全退館	11時閉館	ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子			トータルシェイプ 9:45~10:30 坪井康太郎 BODYCOMBAT 10:45~11:30 増田明子 時間、内容変更となっております。	ちびっこ 10:00~10:45 増田明子
11				パーソナルトレーニング 鈴木聡 鈴鹿美帆		12時閉館	パーソナルトレーニング 小保連也 増田明子 ミットタイム 更たはフリー 10:45~14:30 小保連也 増田明子
12			パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子		ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡		14時最終入館 14時半完全退館
13		レンタルスタジオ				レンタルスタジオ	
14					レンタルスタジオ		
15							
16	レンタルスタジオ		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡			レンタルスタジオ
17		ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子		
18		サーフ 18:30~19:15 HIDE	大人 18:30~19:30 鈴木聡	サーフ 18:30~19:15 HIDE	女性キック 18:30~19:30 増田明子		
19		BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子		大人 19:30~20:30 鈴木聡			
20			ミットタイム 19:30~21:00 鈴木聡~一色光星 21時最終入館		BODYCOMBAT 20:30~20:45 増田明子		
21		フリー 20:15~21:30 21時最終入館		ミットタイム 20:30~21:30 鈴木聡~橋本薫介 21時最終入館	ミットタイム 20:45~22:00 一色光星 21時半最終入館		

各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。

	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
8							BODYCOMBAT 8:30~9:15 増田明子
9		トータルシェイプ 9:00~9:45 坪井康太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤隼人	ミットタイム 9:00~11:00 増田明子	女性キック 9:00~10:00 鈴鹿美帆 BODYCOMBAT 10:15~11:00 鈴鹿美帆	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館	ミットタイム 9:00~12:00 増田明子 11時半最終入館	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館
10	ミットタイム 10:00~13:00 吉田康宏 一色光星 12時半最終入館 13時完全退館	ミットタイム 10:45~12:00 増田明子 11時半最終入館	ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子			ボディメイクキック 10:00~11:00 鈴鹿美帆 BODYCOMBAT 11:15~12:00 鈴美美帆	ちびっこ 10:00~10:45 増田明子
11				パーソナルトレーニング 鈴木聡 鈴鹿美帆			パーソナルトレーニング 一色光星 増田明子 ミットタイム 更たはフリー 10:45~14:30 一色光星 増田明子
12			パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子		ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡		14時最終入館 14時半完全退館
13		レンタルスタジオ				パーソナルトレーニング 鈴鹿美帆 ミットタイム 13:00~16:00 増田明子	
14					レンタルスタジオ		
15							
16	レンタルスタジオ		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡			レンタルスタジオ
17		ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ミットタイム 17:00~18:00 増田明子	
18		サーフ 18:30~19:15 HIDE	大人 18:30~19:30 鈴木聡	サーフ 18:30~19:15 HIDE	女性キック 18:30~19:30 増田明子	ジュニア 18:00~19:00 鈴木聡	
19		BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子		大人 19:30~20:30 鈴木聡		大人 19:30~20:30 鈴木聡	
20			ミットタイム 19:30~21:00 鈴木聡~一色光星 21時最終入館		BODYCOMBAT 20:30~20:45 増田明子		ミットタイム 20:30~22:00 鈴木聡~増田明子 21時半最終入館
21		フリー 20:15~21:30 21時最終入館		ミットタイム 20:30~21:30 鈴木聡~橋本薫介 21時最終入館	ミットタイム 20:45~22:00 一色光星 21時半最終入館		

各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です

	29(日)	30(月)	31(火)
8			
9		トータルシェイプ 9:00~9:45 坪井康太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤隼人	ミットタイム 9:00~11:00 増田明子
10	ミットタイム 10:00~13:00 山田経津 一色光星 12時半最終入館 13時完全退館		ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子
11		ミットタイム 10:45~12:00 増田明子 11時半最終入館	
12			
13		レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子
14			
15			
16	レンタルスタジオ		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡
17		ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡
18		サーフ 18:30~19:15 HIDE	大人 18:30~19:30 鈴木聡
19		BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子	
20			ミットタイム 19:30~21:30 鈴木聡~一色光星 21時最終入館
21		フリー 20:15~21:30 21時最終入館	