

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース
9:30												
10:00	チェックイン 10:00		チェックイン 10:00		チェックイン 10:00		チェックイン 10:00		チェックイン 9:30		チェックイン 9:30	
10:30	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~
11:00	ブランコEX30 10:30~11:00 鎌倉 藍実	トップライド45 10:30~11:15 小菅 奏子	ファクターエフ45 (TRX) 10:30~11:15 仲谷 一美	バイクサーキット 10:40~11:00 手塚 健太	ファクターエフ30 (サーキット) 10:30~11:00 仲谷 一美	ファクターエフ45 (TRX) 10:30~11:15 小菅 奏子	ファクターエフ45 (TRX) 10:30~11:15 小菅 奏子	体幹コアトレ20 10:45~11:05 高橋 佳奈子	せなかスッカリ20 10:00~10:20 宇田川 駿	バランスコアトレ45 10:30~11:15 小菅 奏子	体幹コアトレ20 10:00~10:20 山口 大輔	せなかスッカリ20 10:35~10:55 山口 大輔
11:30	ファクターエフ30 (サーキット) 11:30~12:00 小菅 奏子		体幹コアトレ30 11:30~12:00 高橋 佳奈子	トップライド45 11:30~12:15 仲谷 一美	ブランコストレッチ 11:15~11:45 仲谷 一美	トップライド45 11:15~12:00 小菅 奏子	せなかスッカリ20 11:30~11:50 高橋 佳奈子	トップライド30 11:25~11:55 仲谷 一美	ファクターエフ45 (TRX) 11:30~12:15 小菅 奏子	トップライド45 11:30~12:15 手塚 健太	ファクターエフ30 (サーキット) 11:15~11:45 岡田 廣明	トップライド30 10:30~11:00 岡田 廣明
12:00												
12:30	ファクターエフ45 (TRX) 12:15~13:00 仲谷 一美	せなかスッカリ20 12:20~12:40 鎌倉 藍実	ファクターエフ45 (TRX) 12:30~13:15 小菅 奏子	せなかスッカリ20 12:30~12:50 高橋 佳奈子	キックボクシング フィットネスα45 12:15~13:00 岡田 廣明	+ サブコーチ 小菅 奏子	美トレ30 12:15~12:45 高橋 佳奈子	女性限定	ファントレサーキット45 12:30~13:15 手塚 健太		せなかスッカリ20 12:10~12:30 宇田川 駿	トップライド45 12:00~12:45 岡田 廣明
13:00												
13:30	ブランコストレッチ 13:15~13:45 鎌倉 藍実		キックボクシング フィットネスα45 13:30~14:15 岡田 廣明	トップライド30 13:30~14:00 手塚 健太	ファクターエフ45 (サーキット) 13:15~14:00 岡田 廣明		リラクゼーションヨガ 13:00~14:00 鈴木 亜理	バイクサーキット 13:20~13:40 小菅 奏子	ブランコEX30 13:35~14:05 鎌倉 藍実	トップライド30 13:30~14:00 手塚 健太	ファントレサーキット45 13:00~13:30 岡田 廣明	バイクサーキット 13:05~13:25 宇田川 駿
14:00												
14:30	体幹コアトレ30 14:15~14:45 小菅 奏子	トップライド30 14:15~14:45 仲谷 一美	体幹コアトレ30 14:30~15:00 仲谷 一美									
15:00	ファクターエフ45 (TRX) 14:55~15:40 小菅 奏子	からだ調整ストレッチ 15:00~15:30 岡田 廣明	リフレッシュストレッチ30 15:15~15:45 手塚 健太									
15:30												
16:00												
16:30	体幹コアトレ30 16:20~16:50 宇田川 駿		バランスコアトレ30 16:15~16:45 小菅 奏子		体幹コアトレ20 16:20~16:40 手塚 健太		だんべるプチトレ20 16:20~16:40 手塚 健太					
17:00	せなかスッカリ20 17:00~17:20 宇田川 駿				バイクサーキット 17:00~17:30 手塚 健太		らくらくクッションストレッチ30 17:00~17:30 岡田 廣明					
17:30												
18:00	<p>◇レッスン時間以外の時間帯は自由にキナックス・サイクリングスペースをお使いいただけます◇                  TRX・キナックスなど使い方・トレーニング方法・ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問合せ下さい。                  ※サイクリングスペースはレッスン前後20分間は準備・清掃などによりご利用いただけません。</p>											
18:30												
19:00												
19:30	体幹コアトレ30 19:30~20:00 宇田川 駿	トップライド45 19:30~20:15 岡田 廣明	ファクターエフ30 (TRX) 19:15~19:45 岡田 廣明	バイクサーキット 19:30~19:50 宇田川 駿	ファクターエフ45 (TRX) 19:30~20:15 小菅 奏子	バイクサーキット 19:40~20:00 手塚 健太	キックボクシング フィットネスα45 19:30~20:15 岡田 廣明	バイクサーキット 19:40~20:00 宇田川 駿				
20:00												
20:30	キックボクシング フィットネスα45 20:30~21:15 岡田 廣明	バイクサーキット 20:40~21:00 磯部 瑞穂	リラクゼーションヨガ 20:00~21:00 鈴木 亜理	トップライド60 20:15~21:15 岡田 廣明	バランスコアトレ30 (TRX) 20:30~21:15 小菅 奏子	トップライド45 20:30~21:15 手塚 健太	月別隔週ファクターエフ45 第1・3週目 (TRX) 第2・4週目 (サーキット) 20:30~21:15 岡田 廣明	トップライド45 20:30~21:15 手塚 健太				
21:00												
21:30	フリータイム 【サンドバック】 サンドバック(小)(大) が利用できます。 21:15~22:00	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明	からだ調整ストレッチ30 21:30~22:00 岡田 廣明	バイクサーキット 21:40~22:00 宇田川 駿	体幹コアトレ30 21:30~22:00 手塚 健太	バイクサーキット 21:30~21:50 磯部 瑞穂	リフレッシュストレッチ30 21:30~22:00 手塚 健太	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明				
22:00												
22:30	チェックアウト 22:30		チェックアウト 22:30		チェックアウト 22:30		チェックアウト 22:30		チェックアウト 20:00		チェックアウト 20:00	

◇レッスン時間以外の時間帯は自由にキナックス・サイクリングスペースをお使いいただけます◇  
 TRX・キナックスなど使い方・トレーニング方法・ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問合せ下さい。  
 ※サイクリングスペースはレッスン前後20分間は準備・清掃などによりご利用いただけません。

時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19:30	体幹コアトレ30 19:30~20:00 宇田川 駿	トップライド45 19:30~20:15 岡田 廣明	ファクターエフ30 (TRX) 19:15~19:45 岡田 廣明	バイクサーキット 19:30~19:50 宇田川 駿	ファクターエフ45 (TRX) 19:30~20:15 小菅 奏子	バイクサーキット 19:40~20:00 手塚 健太
20:00						
20:30	キックボクシング フィットネスα45 20:30~21:15 岡田 廣明	バイクサーキット 20:40~21:00 磯部 瑞穂	リラクゼーションヨガ 20:00~21:00 鈴木 亜理	トップライド60 20:15~21:15 岡田 廣明	バランスコアトレ30 (TRX) 20:30~21:15 小菅 奏子	トップライド45 20:30~21:15 手塚 健太
21:00						
21:30	フリータイム 【サンドバック】 サンドバック(小)(大) が利用できます。 21:15~22:00	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明	からだ調整ストレッチ30 21:30~22:00 岡田 廣明	バイクサーキット 21:40~22:00 宇田川 駿	体幹コアトレ30 21:30~22:00 手塚 健太	バイクサーキット 21:30~21:50 磯部 瑞穂
22:00						
22:30	チェックアウト 22:30		チェックアウト 22:30		チェックアウト 22:30	

**定員制レッスン 定員数**

ファクターエフ(サスペンション)	8名	キックボクシングフィットネス	8名
ファクターエフ(サーキット)	12名	ブランコストレッチ	8名
バイクサーキット	12名	せなかスッカリ	15名
トップライド	12名	らくらくクッションストレッチ	8名

整理券 このマークのあるレッスンは整理券制レッスンとなります。整理券はレッスン30分前より配布いたします。

☆施設休館日のお知らせ☆  
**5月19日(土)は営業カレンダー通り休館日となります。**

◇お知らせ◇  
**5月3日(木)・4日(金)は祝日営業時間となります。別途GW特別スケジュール表をご確認下さい。**

…初めての方が安心してご参加出来るプログラムです。  
 …脂肪燃焼効果の高いプログラムです。  
 …今月より導入・増設したプログラムです。  
 …担当変更・時間変更などがあつたプログラムです。  
 …女性限定のプログラムです。