

	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													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		10:00															
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~		せなかスックリ20 10:00~10:20 磯部 瑞穂		からだケアストレッチ30 10:00~10:30 岡田 廣明		10:30															
11:00	トップライド30 10:30~11:00 仲谷 一美		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 小菅 奏子	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	体幹コアトレ20 10:45~11:05 高橋 佳奈子	バランスコアトレ45 10:30~11:15 小菅 奏子		ファクターエフ30 (TRX) 10:45~11:15 岡田 廣明	トップライド30 10:45~11:15 川畑 聖人	11:00															
11:30	ファクターエフ45 (サーキット) 11:20~12:05 仲谷 一美		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	プランコストレッチ 11:15~11:45 仲谷 一美		トップライド45 11:15~12:00 小菅 奏子		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 宇田川 駿	ファクターエフ30 (サーキット) 11:30~12:00 岡田 廣明	11:30															
12:00													12:00															
12:30	プランコE X30 12:30~13:00 川畑 聖人		ファクターエフ45 (TRX) 12:30~13:15 小菅 奏子	からだケアストレッチ30 12:30~13:00 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		女性限定 美トレ30 12:15~12:45 高橋 佳奈子		ファントレサーキット45 12:30~13:15 宇田川 駿		せなかスックリ20 12:20~12:40 宇田川 駿	トップライド45 12:15~13:00 岡田 廣明	12:30															
13:00													13:00															
13:30	プランコストレッチ 13:15~13:45 小菅 奏子		トップライド45 13:15~14:00 川畑 聖人	キックボクシング フィットネス45 13:30~14:15 岡田 廣明	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		体幹コアトレ20 13:40~14:00 磯部 瑞穂		トップライド30 13:30~14:00 川畑 聖人	女性限定 初めての キックボクシング フィットネス45 13:15~14:00 岡田 廣明	バイクサーキット 13:25~13:45 宇田川 駿	13:30														
14:00													14:00															
14:30	体幹コアトレ30 14:15~14:45 小菅 奏子		体幹コアトレ30 14:30~15:00 仲谷 一美	体幹コアトレ30 14:00~14:40 宇田川 駿	だんべるプトレ20 14:20~14:40 川畑 聖人		女性限定 美トレ30 14:15~14:45 仲谷 一美		バイクサーキット 14:15~14:35 小菅 奏子		ファントレサーキット45 14:15~15:00 川畑 聖人	基本の動きを多めに 練習します！ 簡単なコンビネーション でストレス発散！ 脂肪燃焼！	14:30															
15:00													15:00															
15:30	ファクターエフ45 (TRX) 15:00~15:45 小菅 奏子		せなかスックリ20 15:15~15:35 川畑 聖人	プランコストレッチ 15:15~15:45 仲谷 一美	ファクターエフ45 15:00~15:45 仲谷 一美		女性限定 美トレ30 15:00~15:20 宇田川 駿		リフレッシュストレッチ30 15:00~15:30 仲谷 一美		ファクターエフ45 (TRX) 14:40~15:25 小菅 奏子	バイクサーキット 14:50~15:10 川畑 聖人	だんべるプトレ20 15:30~15:50 川畑 聖人	15:30														
16:00													16:00															
16:30	体幹コアトレ30 16:20~16:50 川畑 聖人		バランスコアトレ30 16:00~16:30 小菅 奏子	からだケアストレッチ30 16:45~17:15 小菅 奏子	体幹コアトレ20 16:20~16:40 宇田川 駿		だんべるプトレ20 16:20~16:40 宇田川 駿		からだ調整ストレッチ 17:00~17:30 STAFF		トップライド45 15:45~16:30 小菅 奏子	リフレッシュストレッチ30 16:30~17:00 川畑 聖人	トップライド60 15:15~16:15 宇田川 駿	16:30														
17:00													17:00															
17:30	からだ調整ストレッチ 17:00~17:30 STAFF		バイクサーキット 17:00~17:20 川畑 聖人	バイクサーキット 17:00~17:30 川畑 聖人	らくらくクッションストレッチ30 17:00~17:30 STAFF								17:30															
18:00	<p>◇レッスン時間以外の時間帯は自由にクイナックス・サイクリングスペースをお使いいただけます◇ TRX・クイ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>												18:00															
18:30													18:30															
19:00													19:00															
19:30	体幹コアトレ20 19:40~20:00 磯部 瑞穂		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		キックボクシング フィットネス45 19:30~20:15 岡田 廣明		トップライド45 19:30~20:15 宇田川 駿		体幹コアトレ20 18:10~18:30 川畑 聖人	せなかスックリ20 18:40~19:00 川畑 聖人	体幹コアトレ20 18:10~18:30 宇田川 駿	19:30														
20:00													20:00															
20:30	キックボクシング フィットネス45 20:30~21:15 岡田 廣明		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 20:30~21:00 小菅 奏子		女性限定 美トレ30 20:30~21:15 岡田 廣明		バイクサーキット 20:40~21:00 伊藤 麻菜		トップライド45 20:30~21:15 宇田川 駿	バイクサーキット 20:40~21:00 伊藤 麻菜	19:30															
21:00													21:00															
21:30	せなかスックリ20 21:30~21:50 磯部 瑞穂		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	トップライド30 21:30~22:00 川畑 聖人		プランコストレッチ20 21:30~21:50 松原 未希子		バイクサーキット 21:30~21:50 宇田川 駿		せなかスックリ20 21:30~21:50 伊藤 麻菜	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明	21:30															
22:00													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		22:30															
<p>定員制レッスン 定員数</p> <table border="1"> <tr> <td>ファクターエフ(サスペンション)</td> <td>8名</td> <td>キックボクシングフィットネス</td> <td>8名</td> </tr> <tr> <td>ファクターエフ(サーキット)</td> <td>12名</td> <td>プランコストレッチ</td> <td>8名</td> </tr> <tr> <td>バイクサーキット</td> <td>12名</td> <td>せなかスックリ</td> <td>15名</td> </tr> <tr> <td>トップライド</td> <td>12名</td> <td>らくらくクッションストレッチ</td> <td>8名</td> </tr> </table> <p>● 初めの方が安心して 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。 ● 担当者・時間変更などがあったプログラムです。 ● 女性限定のプログラムです。</p>													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	プランコストレッチ	8名	バイクサーキット	12名	せなかスックリ	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
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	プランコストレッチ	8名																									
バイクサーキット	12名	せなかスックリ	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																									
<p>◆お知らせ◆ ☆ご紹介キャンペーンのお知らせ☆ ご紹介した方もご入会した方もお得！！ ご紹介者様 (税込) 月会費 3,900円 割引 ご入会者様 月会費2ヶ月分 0円 事務手数料 12月29日(土曜日)まで！！ ☆施設休館日・短縮営業日のお知らせ☆ 12月29日(土)は短縮営業時間 10:00~18:00 となります。 12月8日・30日・31日は営業カレンダー通り休館日となります。</p>																												