



FIELD 臨時スケジュール

・各クラスの定員は6名です。開始15分前からフィールド前で受付します。

● STRETCH ● WALKING ● MOVEMENT ● CARDIO ● TRAINING & TUNING

|       | MON                   | TUE                   | WED                   | THU                   | FRI                   | SAT                   | SUN                   |       |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| 9:00  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 9:00  |
| 30    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 30    |
| 10:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 10:00 |
| 30    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 30    |
| 11:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 11:00 |
| 30    | 11:30-11:50<br>ストレッチ  | 11:30-11:50<br>ストレッチ  | 11:30-11:50<br>ストレッチ  | 11:30-11:50<br>ストレッチ  | 11:30-11:50<br>ストレッチ  |                       |                       | 30    |
| 12:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 12:00 |
| 30    | 12:15-12:45<br>ムーブメント | 12:15-12:45<br>ウォーキング | 12:15-12:45<br>ムーブメント | 12:15-12:45<br>ウォーキング | 12:15-12:45<br>ムーブメント | 12:15-12:45<br>ウォーキング | 12:15-12:45<br>ムーブメント | 30    |
| 13:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 13:00 |
| 30    | 13:15-13:45<br>カーディオ  | 13:15-13:45<br>カーディオ  | 13:15-13:45<br>ウォーキング | 13:15-13:45<br>カーディオ  | 13:15-13:45<br>ウォーキング | 13:15-13:45<br>カーディオ  | 13:15-13:45<br>ウォーキング | 30    |
| 14:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 14:00 |
| 30    |                       |                       |                       |                       |                       | 14:15-14:45<br>ムーブメント | 14:15-14:45<br>カーディオ  | 30    |
| 15:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 15:00 |
| 30    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 30    |
| 16:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 16:00 |
| 30    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 30    |
| 17:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 17:00 |
| 30    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 30    |
| 18:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 18:00 |
| 30    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 30    |
| 19:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 19:00 |
| 30    | 19:30-19:50<br>ストレッチ  |                       | 19:30-19:50<br>ストレッチ  |                       | 19:30-19:50<br>ストレッチ  |                       |                       | 30    |
| 20:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 20:00 |
| 30    | 20:15-20:45<br>カーディオ  |                       | 20:15-20:45<br>カーディオ  |                       | 20:15-20:45<br>ムーブメント |                       |                       | 30    |
| 21:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 21:00 |
| 30    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 30    |
| 22:00 |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       | 22:00 |



STUDIO 臨時スケジュール

- ・各クラスの定員は15名です。開始30分前からスタジオ前で受付します。※バレエ 定員10名
- ・青い三角形の入っているクラスは定員10名です。開始15分前からスタジオ前で受付します。
- ・空手・バレエ（有料）は参加前に1Fメンバーリレーションデスクにてチケットを購入してください。

● CARDIO & DANCE ● YOGA ● TRAINING & TUNING ● MARTIAL ARTS

|       | MON                                     | TUE                                   | WED                                       | THU                                      | FRI                                             | SAT                                 | SUN                                 |       |
|-------|-----------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 9:00  |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 9:00  |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 10:00 |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 | 9:30-10:20<br>フローヨガ<br>(aki)        | 9:30-10:20<br>骨盤エクササイズ<br>(北村)      | 10:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 11:00 | 10:50-11:20<br>オリジナルエアロ<br>(谷内)         | 10:50-11:20<br>ZUMBA®Gold<br>(梶原)     | 10:30-11:20<br>バレトン<br>(北村)               | 10:50-11:20<br>ZUMBA®STEP<br>(YOKO)      | 10:30-11:20<br>ハタヨガ<br>(武内)                     | 11:00-11:30<br>ZUMBA®<br>(Junko)    | 11:00-11:30<br>コンビSTEP2<br>(片岡)     | 11:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 12:00 | 11:40-12:30<br>ベルビック<br>ストレッチ<br>(志手)   | 12:00-12:30<br>シンプルエアロ<br>(脇田)        | 11:40-12:30<br>骨盤エクササイズ<br>(北村)           | 11:40-12:30<br>健康体操<br>(池田)              | 12:00-12:30<br>ソマテック<br>ファイティング<br>(山本)         | 11:50-12:40<br>ジャイロキネシス<br>(Tomomi) | 12:10-12:40<br>マーシャルアーツ<br>(古賀)     | 12:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 13:00 | 12:50-13:40<br>ハタヨガ<br>(長又)             | 12:50-13:40<br>リンパストレッチ<br>(伊藤)       | 12:50-13:40<br>整体ヨガ<br>(藤村)               | 12:50-13:40<br>リリースヨガ<br>(武内)            | 13:10-13:40<br>シンプルエアロ<br>(古賀)                  | 13:00-13:50<br>ウェーブリング<br>(NOYURI)  | 13:10-14:00<br>マットピラティス<br>(Tomomi) | 13:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 14:00 | 14:00-14:50<br>ジャイロキネシス<br>(Tomomi)     | 14:00-14:50<br>アーティストダンス<br>(伊藤)      | 14:20-14:50<br>ファイティング<br>エクササイズ(井上)      | 14:40-15:10<br>トータル<br>ボディデザイン<br>(持丸)   | 14:00-14:50<br>コアバランス・ヨガ<br>(たかはる) ※9月~         | 14:10-15:00<br>アシュタンガヨガ<br>(たかはる)   | 14:40-15:10<br>ボクシング打撃<br>(山口)      | 14:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 15:00 |                                         | 15:10-16:00<br>マットピラティス<br>(桑田)       |                                           |                                          |                                                 | 15:20-16:00<br>ストリートダンス<br>(MASAKI) | 15:30-16:10<br>ショートヨガ<br>(松沢)       | 15:00 |
| 30    | 15:30-16:00<br>グライディング<br>エクササイズ<br>(堀) |                                       | 15:30-16:00<br>コンビSTEP 1<br>(高島)          | 15:30-16:00<br>ストレッチボール&<br>リリース<br>(古賀) | 15:30-16:00<br>Sintex®<br>Cardio&Reborn<br>(田中) |                                     |                                     | 30    |
| 16:00 |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 16:00 |
| 30    | 16:20-17:10<br>フリースタイルダンス<br>(yu-ri)    | 16:20-17:10<br>バレエ<br>(守谷)            | 16:20-17:10<br>ピラティス<br>(赤保木)             | 16:30-17:20<br>フラダンス<br>(三船)             | 16:20-17:10<br>カリビアンダンス<br>エクササイズ<br>(高取)       | 16:50-17:20<br>STEP by STEP<br>(堀)  | 16:50-17:20<br>シンプルエアロ<br>(松沢)      | 17:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 17:00 |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 17:00 |
| 30    |                                         | 17:30-18:30 有料<br>スキルアップバレエ<br>(守谷)   |                                           |                                          |                                                 | 17:40-18:30<br>太極拳<br>(原田)          | 18:00-18:30<br>ZUMBA®<br>(MEGUMIN)  | 18:00 |
| 18:00 |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 18:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 19:00 |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 19:00 |
| 30    | 19:30-20:30 有料<br>空手<br>(田口)            | 19:30-20:20<br>アシュタンガヨガ<br>(aki)      | 19:50-20:20<br>ZUMBA®<br>(Tommy) ※9月~     | 19:50-20:20<br>ファイティング<br>エクササイズ(井上)     | 19:30-20:20<br>フローヨガ<br>(aki)                   |                                     |                                     | 30    |
| 20:00 |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 20:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 21:00 |                                         | 21:00-21:30<br>STRONG Nation™<br>(吉田) | 21:00-21:30<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>(山崎) | 21:00-21:30<br>ボディシェイプ<br>(林)            |                                                 |                                     |                                     | 21:00 |
| 30    |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 30    |
| 22:00 |                                         |                                       |                                           |                                          |                                                 |                                     |                                     | 22:00 |