

LESSON SCHEDULE 2025.10~12

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						10:00
11:00						11:00
12:00						12:00
13:00	レッスンはすべて定員予約制となっております。 レッスン開始30分前より、ジムエリアにございます 「グループレッスン予約表」にご自身のお名前を ご記入いただくことで予約完了となります。 ご予約は先着順となります。予めご了承ください。					13:00
14:00						14:00
15:00						15:00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00			ジムスモ 18:00~18:10 お腹シェイプ	ジムスモ 18:00~18:10 パワーコア ~体幹力~		18:00
18:15~18:45 ボディメイクサーキット 辻	18:15~18:45 AIR CYCLE Fitness リズムライド CSLive REC	18:20~19:00 ファイトアタックBEAT 天川	18:30~19:10 10月フィールビラティス 11月フィールヨガ 12月フィールビラティス 前田	18:20~19:00 シェイプパンプ 天川		19:00
ジムスモ 18:55~19:10 コアボールエクササイズ	19:00~19:30 X-CORE FIGHTING CSLive REC	19:10~19:40 シェイパンプPOWER CSLive LIVE	19:25~19:55 AIR CYCLE Fitness リズムライド CSLive REC	19:10~19:50 ファイトアタックBEAT 天川		20:00
19:20~20:00 AIR CYCLE Fitness パワーライド CSLive REC						21:00