MAYBE... I'LL BE BACK WEEK.

	3月	25EL	(木)	3月	126日	(金)	3.]27日	(±)_	3月	28日			3月29)	3月	30日	(火)	3月	31E	(7K)
時間	1st	2nd	ホット	1st	2nd	ホット	時間 1st	2nd	ホット	1st	2nd	ホット	時間			マット マット	1st	2nd	ホット	1st	2nd	ホット
10:00			★マークのものは 定員30名となります			★マークのものは 定員30名となります	10:00		★マークのものは 定員30名となります			★マークのものは 定員30名となります	10:00		★ マ-	-クのものは 名となります			★マークのものは 定員30名となります			★マークのものは 定員30名となります
10:15	ベーシックヨガ		デトックスヨガ	30 フラメンコ	<u> </u>	ZASSILESSON	10:15() ベーシック	①	ZASSIE USUS	⑩ ■ エアロ・ミドル	ベーシックヨガ	45 7 # - II.	10:15	1		シックヨガ	リトモス	<u> </u>	9	23	10:30-10:45	
_	ハーシックヨル):30-11:15	骨盤コンティ ショニングヨガ	ナトックスコル 10:30-11:15	10:30-11:1	コンディショニング 5 ピラティス	モーニング	10:30 ベーシックラ	i i	a	10:30-11:15	ハーシックヨル 5 10:30-11:15	10:30-10:50 STAFF	10:35		i		0:30-11:15	アロマヨガ 10:30-11:15	ストレッチングヨガ 10:30-11:15	10:30-11:1	バレエストレッチ バレエ初中級	KAZE prep ~抗重力筋~
11:00	HARUKA	10:30-11:15	★MARI	KIYOMI	10:30-11:15	リフレッシュヨガ	11:00 AKIM	加藤 友圭子	120	石川 佳世子	l	ストレッチングヨカ	11:00	並木 みどり 田邊	和子 10:30	0-11:15	RICA	moe	★金子 祥子	moe	10:50-11:35	10:30-11:15
11:15	į	moe			勝山郁江	10:45-11:30 ★MAYUMI	11:15	w.	STAFF	an .		11:10-11:5!	11:15	30	*	李花 ①	ZUMBA	最後まで 踊りまくろう★!			武田 成江	めめ
11:45	Joint *	BALLEVO	柔軟性向上3ガ		アロマ		太極拳入	門ベリーダンス	リラックスヨガ	リトモス	®	★yasuko	11:45	ータルボディメイク バレ:	エ初級 アロマy	rin&yang 1	1:30-12:15	腕立て、腹筋等	復刻版!	ທ Joint★–ໂ	Б Ч	<u>よ</u> ポールストレッチ
12:00	バワー カーディオ	11:40-12:25 塚本 晃司	~開脚編~		ヒーリングヨガ	朝の新鮮な	体に 11:45-12	15 11:45-12:30		11:40-12:25 石川 佳世子	バレエ入門・初級		12:00	tara da la companya	12.00	(持ちを込めて	RICA	のサーキットトレーニング	ダイエット	パワー カーディオ	HOOP BOON	11:45-12:30
12:15 12:30	2:00-12:45 西川・澤崎	冰本 光切	11:45-12:30 ★moe		11:45-12:30 勝山 郁江 6	チャージ	! 沙 加藤 友圭 12:30 太極stag	,	★AKIM		┛12:00-12:45 武田 成江	フローヨガ 12:15-13:00	12:15 0 12:30	並木みどり、武田		5-12:30 李花	Joint★	30 JAZZ	11:45-12:30 ★moe	12:00-12:45 澤﨑·石山	~アンコール~ 12:00-12:45	moe
12:45		の バレエ初級	Aillioe		(I)	<u>(リ</u> ストレッチポール	12:45 12:30-13	15 (1)	20)			±yasuko	12:45	D	^		UBOUND 2:35-13:20	<u> </u>		/羊啊。"山山	カめ めめ	
13:00	Joint★	12:50-13:35	•	ZUMBA	ベーシックヨガ	12:45-13:30	13:00 加藤 友圭	子 フテンタンス ~ 内臓脂肪燃焼~	ストレッチポール	30	<u> </u>		13:00		メイクヨガ		関口·鈴木	川畑 幸香	ベーシックヨガ	<u> </u>	<u>D</u>	タヒチアンダンス
13:15	ファイドウ 3:15-14:00	塚本 晃司	リラックスヨガ	13:00-13:4 夏海 はるか		STAFF	13:15 13:30	13:00-13:45 オルティミユキ	13:00-13:45 STAFF	カーディオ	アルファビクス 13:15-14:00		13:15 13:30]		0-13:45 OCO			HOUSE	13:00-13:45 ★金子 祥子	→ ファイドウ 13·15-14·00	やさしいJAZZ 10年間ありがとう	ベーシックな動き 13:00-13:45
	関口·本間		13:20-14:05 ★らん	SZ 14 10 0/3	1/6/3、 人口王	<u> </u> 	13:45	14:05-14:20↓	317.11	13:15-14:00 石山 裕貴	羽生 悦子			石川 佳世子	000	30	Joint★	13:30-14:15	<u> </u>	石山·本間·鈴木	13:15-14:00	★ moe
14:00		バレエスキルアップ 14:00-14:30	X 3/0	<u> </u>	14:15-14:30↓	1, 1, 1 - 1,	14:00	ドレエストレッチ	キトリ第一バ	இ Joint★	20		14:00	<u> </u>	H	+1 ()	* ファイドウ 3:55-14:40	ISAMU			් න්න	₩ □□□¬₩
	ZZ基礎·入門 (有料:520円 分 塚本 晃司		ビラティス 14:15-15:0	LOCK入門	ビギナー∃ガ 14:15-15:00	14:15 14:30	のバレエ初中級	リエーション をMOMO IR	ファイドウ	フリースタイル	骨盤シェイピング	14:15 7 14:30 1		ティス デトッ		関口·鈴木		 柔軟性向上	南浦和FD オール	好きな衣装で 踊ろう♪	お昼寝∃ガ 14:15-15:30
	~ストレッチ~ 4:30-15:00	ボディメンテナンス	デトックスヨガ 14:35-15:20	夏海 はるか	LOCK初級 14:35-15:20	★AKIM	14:45 Doint	14:25-15:10	が 舞います!	14:30-15:15	14:30-15:15			石川 佳世子 14:15	14:1	5-15:00 YOCO			~前屈編~	スターズ★		∧ ★moe
15:00	めめ	14:45-15:30	★らん		神谷 基司		15:00 UBOUN	D	7	高橋亘·石山	RYO	★AKIM	15:00	勝山	郁江		a)	14:30-15:15	<u> </u>	ſ	一度はHOTで
	ZZ基礎·入門 ~振付~	天野 恵				骨盤シェイピング	15:15 15:30	(センターテクニック	ボティコンティ	30			15:15 15:30		リラッ	クスヨガ	3	バー・ アスティエ &バレエ	②)★moe ストレッチボール	エアロ・ロー 15:15-16:00		寝てみたかった!(笑)
	5:15-16:00					15:30-16:15	25:45 若林·美田·新	有料:520円	ショニングヨガ 15:30-16:15	リラックスヨガ	1	やさしいパワーヨガ	15:45			0-16:15	*	&バレエ 15:20-16:35	15:30-16:00 STAFF	石川 佳世子		を叶えるヨガ
16:00	めめ					★AKIM	16:00 Joint	MOMO AZZ初中級	★ MAKO	15:45-16:30 AKIM	バレエ初中級 16:00-16:45	15:45-16:30 Roran	0 16:00 16:15		<u>★</u> M	INORI	*	有料:1,650円	•	リトモス	L	ボディメイキング
16:13	Happiness					i ! ! !	16:30 ファイドウ	リトととアルティッス	アシュタンガヨカ	j AKIM	製井 将行	Rolali	16:15	\sim	OO VOI	て!		武田 成江		16:15-17:00	トレーニング 要素を入れた	ヨガ
16:45	ラストダンス . 〜お好きな衣装 [*]						16:45 16:25-17 青柳·鈴	1佐膝 生柏	16:30-17:15	5			16:45	3 3	ee you	\mathbb{A}^{\times}				石川 佳世子	身体を引き締めるヨガ	16:15-17:00
17:00	-						17:00	JAZZレベルアップ	★ MAKO ↑36~38℃↑	<u>, </u>	バリエーションクラス	ヒーリングヨガ 17:00-17:4!	17:00 5 17:15	€ 74 E	again!!		*		,	ກ Joint★		★ MAKO
17:30	Joint★	5	(ストレッチ重視)	M I			17:30 Joint	47 45 47 45	1 30 - 30 C 1		17:10-17:40 有料:520円	Roran	17:30		~~	1			4	グラー	REEJAM	17:15-18:00
17:45	ファイドウ 🔍	<u> エアロ・ロー</u>	ストレッチ	パワー カーディオ		ピラティス	17:45 カーディオ	佐藤 里緒			櫻井 将行		17:45		V ボデ・エク・	イメイク ササイズ (1)	Joint★			カーティオ 17:30-18:15	17:30-18:15	MAKO
	7:45-18:30 磯邉·石山	17:50-18:35	17:45-18:30 ★MAKO	17:45-18:3 澤崎	0	17:45-18:30 ★花北 梢	18:00 17:40-18: 18:15 若林·青柳·		リラックスヨガ 18:00-18:45	5			18:00 18:15	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	17:4 T初級 ★N	0 10.00	UBOUND 18:00-18:45		,	磯邉·澤﨑 Joint★	亜希	
18:30		石川 佳世子	↑ストレッチ重視↑	741-5	(b)	A 1040 III	18:30		★金子 祥子				18:30		<u> </u>		高橋聡・石山	0	ベーシックヨか		ZUMBA	呼吸とポーズを同調さ
18:45	ZUMBA	エアロ・ミドル	アロマ	· ·	HOOP BOON		18:45			1			18:45			コンディニングヨガ	1.1.1.4	骨盤シェイピング	1		18:30-19:15	せながらダイ ナミックに動
19:00 18			ストレッチングヨガ 18:45-19:30			18:45-19:30 ★澤﨑 優希							19:00	8:45-19:30 家田 祐佳馬 19:2	5-19 : 40↓ 18:4	5-19:30 🕦 //AKO	Joint X	18:45-19:30 関 康子	★tetsuo	磯邉·石山	亜希	<
19:30	ล	W	★MAKO		めめ	777-13 [521]	19:30						19:30)	ストレッチ			D _{HIP HOP}	アロマ	M		
		HIP HOP		KAZE prep			19:45 20:30(ジ	ムエリア終了) 21:0	0(チェックアウト)	19:30(ジムエ	リア終了) 20:0	0(チェックアウト)		1EGADANZ 愛を		Ē	高橋聡・石山		リラックスヨガ	9:30(ジムエ	リア終了) 20:0	0(チェックアウト)
20:00 19	9:45-20:30 亜希	19:45-20:30 RYO		骨盤シェイピン 19:45-20:3	•	i ! ! !	20:00	~写盲	撮影につ	OLAT (A)	お願い~	,		.9:45-20:30 ラストシス 家田 祐佳里 19:45				19:45-20:30 RYO	19:35-20:20		=	
20:30				めめ	N 1		20:30	7,50	J4X 3 7/1C -	V. CU)	J <i>J</i> IIJ X ∨ •		20:30		bb 🗾			_	★tetsuo	HN	Od	
20:45 21:00	į			, ,		1	20:45 - P	块りたい方のみつ	レーム内に入	、れての撮影を	とお願いいたし	ます。	20:45 21:00		お好きなる	X表じ♪				uu	JU	
21:00	į		*	کے د	Thank yo		21:15 • I	NSPAのSNSに	載せさせてい	ただく可能性	がございます。		21:15		į						ale I	3/1/1/
21:30			* *	7	so much		21:30	※同意の上、撮	影をお願いし	たします		_	21:30		<u>.</u>					Lų	CK /	AS THE
21:45 22:00				***	77~		21:45	■人のSNSへの	投稿はご遠慮	曇ください			21:30 21:45 22:00							*		
22:15	į			•	y		22:15 • j j	最影はスタッフに	お声かけお願	いいたします	\bigcirc		22:15							΄. ◀		
22:30 2	0:30(ジムエリ	ア終了) 21:0	0(チェックアウト)	20:30(ジム	エリア終了) 21:0	0(チェックアウト)	22:30						22:30	20:30(ジムエリア終了	') 21:00(チェッ	クアウト) 2	20:30(ジムエ	ノア終了) 21:0	0(チェックアウト)	*		
																						G