2025年 4月1日~4月13日

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
プログラム① プログラム② NEW 8:50-9:50 フリーミット 鬼山 斑猫	9:00	70/7542 70/7541)	プログラム① プログラム① 800	プログラム2 プログラム1 8:00 9:00	プログラム 2 プログラム 1 プログラム 2 NEW 8:30-9:30 モーニングヨガ Chiemi	70/7A(2) 70/7A(3) 70/7A(2) ************************************
10:00 10:00 11:00 ZERO-I マシンサーキット 深澤 要	ウエストビウサイズ 佐藤 美澄 19:00 10:00-11:00 ハタフローヨガ 三島 くみこ	1030-1130 シェイブワッサーキット 生沼 祐人	10:00-11:00 2ERO-I コンディショニング 深澤 奨	10:00-11:00 ハタフロー3ガ 三島 くみこ	9:40-11:00 [基理] グラブリング (デクニックのみ) 鬼山 祝鶴	10:00 10:00-10:40 ストレッチ 季太郎 10:00 10:50-11:50 ステップワーク
11:20-1200 タンベルエクササイズ 佐藤 美澄 12:20 13:20 キッヴフィットネス 鬼山 斑猫	11:10・12:10 ヒップアップエクササイズ 佐藤 美遠 12:20・13:20 ZERO・1 コンディショニング 有田 三希	12:00-13:00 アクティブ3ガ 三島くみこ	11:10-12:10 HITトレーング 参太郎 12:00 ストレッチ 参太郎	11:10-12:40 護身術 / 八ガイ	11:10-12:40 [初級〜中級] キックボクシング 持太郎	学大郎 12:00-13:00 ZERO-I コンディショニング 有田 亜希
NEW 13:30-14:30 ミットクラス 鬼山 斑猫	14:00	13.15-14.15 ジャズダンス 三島くみこ	14:00-15:00 [基礎] ボクシング トシヤ	13:00-14:00 [基礎]キックボクシング 鬼山 現猫 14:10-15:10 キックボクシング 鬼山 斑猫 15:50	14.00 15.00	13:10-14:10 シェイプアップサーキット 生沼 祐人 14:20-14:50 ファトレ 村上 弘道
16:00	16.00	NS 00	16:00	15:20-16:20 アリーミット 鬼山 斑猫	1600	1600
17:50	19:00 18:00	15.00	18:10-19:10 キックボクシング 神大郎	18:00 NEV	17:00-18:20 スポーツフィジカルトレーニング 泉田	NEWS & EVENT
19:00-19:45 コアトレ 村上 弘道 20:00-20:30 セルフ筋膜リリース 村上 弘道	18:50-19:50 [初版 - 中級] キックボウシング 時太郎 20:00-21:00 [中級 - 上級] キックボクシング	18:50-19:50 (女性限定] (初級・中級) キツボウング 時太郎 19:50-20:30 (女性限定) (中級・上級) キツボウンツア 地太郎	19:20-20:35 フリーミット 20:00 神太郎	ストレッチ 嶺大基 19:30-20:30 キックボクラング 高橋 遊伍	20:00 (NEW)	1900
21:50	時太郎 2100 2200	20:40-21:40 リラックスヨガ Chiemi	21:00	NE 20:40-21:40 Sットクラス 高橋 潜伝	2030-2130 (中部) 1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・	2100