

月曜日 スタジオ	火曜日	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
	休館日の為 終日ご利用頂けません				ヨガ(体)<ホット> 9:30-10:30 柏 知里	変更 ボディバランス30 FX 9:30-10:00 田中 冴果
ヨガ(心)<ホット> 10:30-11:15 小林 園美		ヨガ(心) 10:30-11:15 加藤 満里子	ヨガ(心)<ホット> 10:30-11:15 沢田 亜彩	ボディバランス45 FX 10:30-11:15 萩元 陽介	ボディパンプ60 10:45-11:45 星野 景子	ボディコンバット45 10:15-11:00 若木 健志
ボディバランス45 ST 11:30-12:15 蓬澤 紀江		バレエエクササイズ 11:30-12:15 蓬澤 紀江	ボディバランス30 ST 11:30-12:00 大町 美智子	ボディコンバット30 11:30-12:00 萩元 陽介	ボディジャム60 12:00-13:00 星野 景子	コアクロス 11:15-11:45 田中 冴果
変更 ボディパンプ30 12:30-13:00 浜口 有希		骨盤フレックス 12:30-13:00 笹川 貴子	変更 ボディコンバット45 12:15~13:00 渡辺 友加里	ボディパンプ45 TB 12:15-13:00 田中 冴果・笹川 貴子	ボディコンバット60 13:15-14:15 渡辺 友加里	ヨガ(体) 12:00-13:00 小暮 典子
ズンバ 13:15-14:00 北川 恭子		変更 ボディパンプ45 13:15-14:00 池田 賢司・笹川 貴子	オリジナルボディコンシャス(ピラティス) 13:15-14:00 浜口 有希	ズンバ 13:15-14:00 黒田アイリーン	骨盤フレックス 14:30-15:00 渡辺 友加里	ボディパンプ60 13:15-14:15 窪田 梢
変更 ボディコンバット30 14:15-14:45 佐藤 佐衣子		フラダンス 14:15-15:15 米川 めぐみ	オリジナル健康体操(歌うボイスエクササイズ) 14:15-15:15 景山 恵庭	バレエストレッチ 14:15-15:00 蓬澤 紀江	コアクロス 15:15-15:45 窪田 梢	メガダンス45 14:30-15:15 渡辺 友加里
骨盤フレックス<ホット> 18:30-19:00 渡辺 友加里		骨盤フレックス 18:30-19:00 石岡 未来	ボディパンプ60 19:00-20:00 若木 健志	ボディバランス 19:00-20:00 田中 冴果	ボディコンバット30 16:00-16:30 池田 賢司	ヨガ(心)<ホット> 15:30-16:30 福永 裕子
トップライド45 19:15-20:00 石岡 未来		トップライド45 19:15-20:00 田中 冴果	ボディパンプ60 20:15-21:15 若木 健志	ヨガ(心)<ホット> 20:15-21:00 福永 裕子	ボディアタック60 16:45-17:45 池田 賢司	変更 トップライド45 16:45-17:30 渡辺 友加里
ボディパンプ60 20:15-21:15 池田 賢司		ボディジャム テック&45 20:15-21:15 渡辺 友加里	ボディコンバット60 20:15-21:15 若木 健志	トップライド45 21:15-22:00 窪田 梢	ボディアタック45 21:30-22:15 田中 冴果	
ヨガ(体) 21:30-22:30 柏 知里		ボディアタック45 21:30-22:15 田中 冴果	ボディバランス45 FX 21:30-22:15 田中 冴果			

※スケジュールは変更になる可能性があります。

【マーク表記に関して】

【タイムセレクトマーク】 クラスの途中で終了タイミングがあるクラスです
クラス開始後約30分後が1回目の終了タイミングです

【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しみ頂けます

【変更マーク】 **変更** 前回より時間、内容、担当者が変更したクラスです

【スタジオWEB予約】 各クラススタジオWEB予約がおすすめです
並ぶことなく優先的に入場頂けます
エグザスメンバーサービスからお申込み頂けます
1クラス300円(税込)

【営業時間のご案内】

曜日	曜日
月・水・木・金	10:00~23:00
土	9:00~21:00
日・祝休日	9:00~19:00

※毎週火曜日は休館日となります

【<ホット>の表示について】
室温を高め設定してクラスを実施します
室温目安 ヨガ・・・32度~36度
その他・・・28度~32度