

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00
8:00	★Anyone welcome (初心者の方から上級者の方まで どなた様でもご参加頂けます)			♥Beginner		休館日 5日(月)		7:00
9:00	※マスク着用は基本的に任意でございますが、 レッスンによってはマスク着用をお願いする場合もございます。 その際はご協力をお願い致します。 ※声出しに関してはマスク着用有無にかかわらず、禁止とさせていただきます。							9:00
10:00	ピギナスステップ 10:20~10:50 大畑 淳一	★ボディメイク 9:00~9:50 MARI	★バレエ入門・初級 8:50~9:50 佐々木 健			★ピラティス 8:50~9:50 角田 和恵	★ヨガ 9:00~10:00 moco	10:00
11:00	オリジナルステップ シェイプ 初中級 11:00~12:00 大畑 淳一	★骨盤EX&ストレッチ 10:00~10:50 MARI	★ヨガ 10:00~11:00 KAHORI	♥ストレッチボール 10:35~11:05 岩橋	★ピラティス 10:00~11:00 角田 和恵	★キックアウト 10:00~10:50 Kuu	10:15~11:15 調整中	11:00
12:00	♥ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	♥Nani aloha 11:00~11:45 萬代 昌弘	★エアロ初中級 11:15~12:00 KAHORI	★ヨガ 11:15~12:15 木村 まり子	★SUAY 自己整体運動ショート 11:10~11:55 Caolin	★ヨガ 11:00~12:00 Asha	♥ピックルボール 11:25~11:50 GGスタッフ	12:00
13:00	★フリースタイルダンス 13:20~14:20 澤本 貴史	★ファットバーン 11:50~12:30 萬代 昌弘	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:00 沙弥子	★やさしい ヒップホップ 12:30~13:30 SORA	★Salsation 12:00~13:00 Caolin	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:10 KUMI	★ZUMBA 12:00~12:50 遠藤 靖雄	13:00
14:00	★パレエ・バー(中級) 14:30~15:30 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★Salsation 12:35~13:35 AYAKA	♥ストレッチボール 13:10~14:10 君塚		★パレエ(初中級) 13:20~14:35 (75分) 石田 望	♥ヒップホップ初級 13:20~14:10 りんりん	★ステップシェイプ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄	14:00
15:00	★パレエ・センター(上級) 15:40~16:55 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★ウェープリングストレッチ 13:45~14:30 遠藤 靖雄		★パレエ・バー(中級) 14:00~15:00 佳澤 暁希 (みよ あゆか)		★体幹・体軸ヨガ 14:20~15:20 moco	★バーレスク 14:10~15:25 MAYUKO	15:00
16:00	★ボディ コンディショニング 16:30~17:30 MAYU	★ジャズダンス 15:45~16:45 Chi-tan.	★ジャイロキネシス 14:35~15:35 MAYU	★パレエ・センター (上級) 15:10~16:25 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	キッズ有料スクール		★ストレッチ&ダンス基礎 15:30~16:00 MAYUKO	16:00
17:00	★ピックルボール利用者 優先時間	★ボディ コンディショニング 16:30~17:30 MAYU	★クラウン ダンススクール 17:15~18:15	第1・3週 16:40~18:30 ピックル ボール 利用者 優先時間	第2・4週 【有料1,650円】 トゥーシューズ 16:40~17:40 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★マリーンズ ダンスアカデミー	★レギュラーステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	17:00
18:00	★ストレッチ 18:05~18:50 NORIKO	★ボディ コンディショニング 16:30~17:30 MAYU				★マリーンズ ダンスアカデミー	★レギュラーステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	18:00
19:00	★ピギナーエアロ 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	★HIP HOP JAZZ 19:00~20:00 NORIKO	★シェイプボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	★ピラティス 19:00~20:00 木村 まり子	★マリーンズ ダンスアカデミー		★レギュラーステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	19:00
20:00	★レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	★ボディ コンディショニング 16:30~17:30 MAYU	★オリジナルステップ シェイプ初級 20:00~20:50 海野 孝行	★ボディメイク 20:10~21:10 木村 まり子	★エアロ初級 19:50~20:30 萬代 昌弘	★マリーンズ ダンスアカデミー		20:00
21:00	★ボディメイク 20:50~21:50 (第4月曜ピラティス) 君塚	★ピックルボール GGスタッフ	★オリジナルステップ シェイプ中上級 21:00~22:00 海野 孝行	★21:20~22:20 ピックルボール利用者 優先時間	★リズムファットバーン 20:40~21:10 YU-KA	★マリーンズ ダンスアカデミー		21:00
22:00	★ピックルボール利用者 優先時間				★ボディシェイプ 21:20~22:20 YU-KA	★マリーンズ ダンスアカデミー		22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:00

