

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
7:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		7:00		
8:00	【明日の元気 未来の健康！】 詳しくはこちら → 														8:00		
9:00															9:00		
10:00	ビギナージョグ & 筋コン 10:15-11:15 東 洋介	骨盤調整ヨガ 10:15-11:00 河野 富久子	オリジナルエアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子		シンプルエアロ & 筋コン 10:30-11:15 犬井 紀子		ビギナージョグ 10:15-11:00 犬山 富恵		ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子		ビギナージョグ & 筋コン 10:30-11:30 小林 基		ビギナーエアロ 10:30-11:15 今堀 加奈子	11:00			
11:00																	
12:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子		定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山 紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	ビギナーエアロ & ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 PIRO	初中級エアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナーワーク 11:25-12:10 松本 三智江	定員 20名 バレエ(基礎) 11:50-12:50 田川 宣美	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	ボクシング サーキット 11:30-12:30 今堀 加奈子	12:00			
13:00			SALSATION® 13:00-14:00 KIRIKO	ハタヨガ 13:00-14:00 PIRO	ファットバーン 12:45-13:45 松本 三智江	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	オリジナルステップ 12:15-13:15 福岡 顕		マーシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	バレエ(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	ファットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英美			13:00		
14:00	リトモス 13:45-14:45 鈴木 真弥	ピラティス 13:40-14:40 浅貝 一馬	定員 27名 ビギナーズステップ 14:15-15:00 犬井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	バレエ 13:45-14:45 松井 唯子	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理		オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		ZUMBA 14:15-15:15 米田 晴香	ビギナーワーク 14:15-15:00 犬井 紀子	週替りレッスン① 14:00-15:00 内容は下記の表を ご覧ください		14:00		
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬			GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ			ヨガ 14:45-15:45 安井 香理	GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ		キッズスクール		GGX 15:15-15:45 スタッフ	キッズダンス 5歳〜小学2年 15:00-16:00 KAITO	キッズスクール	15:00		
16:00			Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO						オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズバレエ 就学前 15:15-16:15 松井 唯子		ビックルボール 16:15-16:45 スタッフ	キッズダンス 小学3年〜 16:00-17:00 KAITO	キッズスクール	16:00		
17:00					キッズスクール	キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子		キッズダンス 5歳〜小学2年 16:30-17:30 KANA	キッズスクール	キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子					17:00		
18:00					キッズスクール			キッズダンス 小学3年〜 17:30-18:30 KANA	レイクス チアスクール 17:15-18:25		マーシャルリズム 18:00-18:30 植田 侑樹				18:00		
19:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ	ヨガ 19:00-20:00 PIRO		定員 27名 ミドルステップ 19:15-20:00 四方 秀弥		ジュニアバレエ 18:15-19:45 松井 唯子	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO	レイクス チアスクール 18:40-19:50	シンブルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝	マーシャルミット 18:40-19:10 植田 侑樹				19:00		
20:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯		ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	美ストレッチ 20:15-21:15 吉村 真由美	ボクシング サーキット 20:15-21:15 四方 秀弥			SALSATION® 20:20-21:20 KIRIKO	Street Dance 20:20-21:20 KANA	ボクシング サーキット 20:15-21:15 辻 千枝	ヨガフロー 20:15-21:15 EMIKO		20:00 CLOSE		20:00		
21:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T												週替りレッスン ①14:00-15:00 Street Dance ②15:15-16:15 ヨガ	21:00	
22:00															4日 ZUMBA 金 慶順		22:00
23:00															18日 オリジナルステップ 浅貝 一馬		23:00
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		週替りのステップ系クラスは 定員 27名 となります		23:00		

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール

週替りレッスン	
① 14:00-15:00	② 15:15-16:15
Street Dance	ヨガ
ZUMBA	PIRO
金 慶順	フラダンス
オリジナルステップ	ピラティス
浅貝 一馬	
特別イベント 詳細は別途掲示 参加にはご予約が必要となります	