

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 OPEN (第3月曜日は23 : 00～)		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN			
7:00													7:00		
8:00													8:00		
9:00			シェイプアップ 8:50-9:10 S T A F F				ファンクショナル エクササイズ 8:50-9:10 S T A F F						9:00		
10:00	ヨガ 9:15-10:15 渡邊 敬子		ヨガ 9:30-10:30 高橋 志帆				有料レッスン バレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円						10:00		
11:00	オリジナル ステップ 10:30-11:30 黒部 美砂子	サーキットトレーニング 10:30-10:50 S T A F F						有料スクール エリカグローバルダンス リラックス ストレッチ 11:00-12:00	ボディメイク 45 11:00-11:45 久野 礼子	オリジナル ステップ 10:15-11:15 黒部 美砂子		バレエバー & センター 10:00-11:30 直井 愛	レンタル スタジオ可能 (有料)	11:00	
12:00	ランゲダンス75 11:45-13:00 向井 志保	5 ONE ALL 11:35- S T A F F		ランゲジャズ75 10:45-12:00 向井 志保		バレエコンディショニング 11:15-11:45 杉本 友里	ボディ コンディショニング 11:30-12:30 広瀬 美智子			エアロ コンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子		バレエエントラージュ 11:40-12:10 直井 愛		12:00	
13:00		ジムにて実施						有料スクール エリカグローバルダンス 大人からの ビューティー バレエ 12:15-13:15	コンディショニング & ストレッチ 12:00-13:00 吉山 喜代美	HIPHOP 初級45 12:10-12:55 KEMA				13:00	
14:00	ダンスフィットネス 45 13:15-14:00 KEMA	5 ONE ALL 13:20- S T A F F		(1・3・5週) ZUMBA (2・4週) 美ユチ@Body Wave® 13:30-14:30 RICA		JAZZ HIPHOP 13:30-14:30 HAYAMI	初心者ステップ 13:00-13:45 磯沢 さおり	5 ONE ALL 13:20- S T A F F	JAZZ HIPHOP 中級 13:15-14:15 KEMA 1,430円		ファンクショナル エクササイズ 13:05-13:25 S T A F F	ヨガ 12:45-13:45 柴田 江里子	ボディフレックス 50 13:10-14:00 F U J I	14:00	
15:00	ステップ コンディショニング 14:30-15:30 海野 孝行		ヨガ50 14:40-15:30 春日 康友			Fit Fun 15:00-16:00 小林 春野		body ART 14:00-14:45 近藤 義光		レギュラーステップ 50 14:30-15:20 松嶋 玲子		有料スクール エリカグローバルダンス 幼児 クラシックバレエ 13:45-14:30	クラブジャズ 50 14:10-15:00 F U J I	15:00	
16:00	有料レッスン												有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシックバレエ 14:45-15:45	週替わり 15:15-16:15 の間で実施	16:00
17:00	JAZZ HIPHOP 中上級 15:45-17:00 KEMA 1,650円						ヨガ 16:10-16:30 S T A F F			レギュラーエアロ 50 15:30-16:20 松嶋玲子		有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシック バレエ 16:00-17:30	フロアバレエ (バー・アシティ) 16:30-17:30 江副 亮子	17:00	
18:00		レンタル スタジオ可能 (有料)		有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシックバレエ 17:30-18:30								有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシック バレエ 16:00-17:30	ストリートボール 17:40-18:00 S T A F F	18:00	
19:00				有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア・モダン コンテンポラリー ダンス 18:40-19:40								有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシック バレエ 16:00-17:30	有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア クラシック バレエ 16:00-17:30	19:00	
20:00	バレエ 19:15-20:15 ビリー・サントス			オリジナル ステップ 19:00-20:00 黒部 美砂子						body ART 19:30-20:15 近藤 義光		有料レッスン 競技エアロピクス 20:15-21:35 吉山 喜代美	エリカグローバルダンス 成人 クラシック バレエ中級 20:15-21:45		20:00
21:00		ストレッチ 20:30-20:50 S T A F F		オリジナル エアロ 20:15-21:15 黒部 美砂子		ランゲダンス 20:10-21:10 向井 志保		有料スクール エリカグローバルダンス 大人からの ビューティー バレエ 18:30-20:00						21 : 00 CLOSE	21:00
22:00		5 ONE ALL 21:20- S T A F F		5 ONE ALL 21:20- S T A F F			オリジナル ステップ (初級) 50 20:40-21:30 山口 優子								22:00
23:00				有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア・モダン コンテンポラリー ダンス 21:45-22:45		ボーリング教室 第3水曜日のみ 21:40-22:30 小沼 敏雄									23:00
24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN			
初心者でも安心して ご参加いただけます。															
21 : 00 CLOSE															
22:00															
23:00															
24時間 OPEN															

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。
レンタルスタジオ (メンバー・ビジター利用可) の詳細についてはフロントまでお尋ね下さい。 * 深夜のレンタルもございます。