

	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																	
10:00	ビギナージョグ &筋コン 10:15-11:15 東 洋介	待機調整ヨガ 10:15-11:00 河野 富久子			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		10:00		
11:00			オリジナルエアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子												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															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	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	定員 20名 バレエ 13:45-14:45 松井 唯子	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理	ミドルエアロ 13:25-14:10 犬山 富恵	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 英実			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		定員 27名 ビギナーステップ 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				定員 27名 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	15:00		
16:00			Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO	GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ				GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ		キッズスクール		キッズバレエ 就学前 15:15-16:15 松井 唯子		週替りレッスン② 15:15-16:15 内容は下記の表を ご覧ください	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		キッズスクール	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				キッズダンス 小学3年〜 16:00-17:00 KAITO	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			マールシャルリズム 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		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		シンプルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝		マールシャルミット 18:40-19:10 植田 侑樹			19:00	
20:00																20:00	
21:00	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	21:00	
22:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T													22:00	
23:00	23:00 CLOSE		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		

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
1日 リトモス	8日 バレト
8日 Street Dance	15日 ヨガ
15日 オリジナルステップ	22日 ピラティス
22日 ZUMBA	29日 MIKI-T
29日 エアロ&ストレッチ	コンディショニング

週替りのステップ系クラスは
定員 27名 となります