

| 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                                                  |       | 7:00 OPEN                                   |       | 7:00 OPEN                                      |       | 7:00 OPEN                                  |       | 7:00 OPEN                                  |       | 7:00 OPEN                                 |       |                                         |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| <div>【明日の元気 未来の健康！】</div> <div>詳しくはこちら →</div> <div></div> |       |                                             |       |                                                |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       | 9:00 OPEN                               |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 7:00                                                       |       |                                             |       |                                                |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       | 7:00                                    |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 8:00                                                       |       |                                             |       |                                                |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       | 8:00                                    |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 9:00                                                       |       |                                             |       |                                                |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       | 9:00                                    |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 10:00                                                      |       |                                             |       |                                                |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       | 10:00                                   |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 11:00                                                      |       | 待機調整ヨガ<br>10:15-11:00<br>河野 富久子             |       | オリジナルエアロ<br>10:45-11:30<br>東山 紗衣子              |       | シンプルエアロ<br>& 筋コン<br>10:30-11:15<br>大井 紀子   |       | ビギナージョグ<br>10:15-11:00<br>犬山 富恵            |       | ヨガ<br>10:10-11:10<br>河野 富久子               |       | ビギナージョグ<br>& 筋コン<br>10:30-11:30<br>小林 基 |       | ビギナーエアロ<br>10:30-11:15<br>今堀 加奈子             |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 12:00                                                      |       | ヨガ<br>11:30-12:30<br>河野 富久子                 |       | 定員 27名<br>オリジナルステップ<br>11:45-12:45<br>東山 紗衣子   |       | STREET JAZZ<br>11:45-12:45<br>TAKAKO       |       | ビギナーエアロ<br>& ストレッチ<br>11:30-12:30<br>田中 陽子 |       | やさしいヨガ<br>11:30-12:30<br>PIRO             |       | 初中級エアロ<br>11:15-12:00<br>東山 紗衣子         |       | ヨガ<br>11:15-12:00<br>KANA                    |  | ビギナーワーク<br>11:25-12:10<br>松本 三智江      |  | 定員 20名<br>バレエ(基礎)<br>11:50-12:50<br>田川 宣美   |  | リトモス<br>11:45-12:45<br>鈴木 真弥     |  | 自動整体<br>11:45-12:45<br>小林 基      |  | ボクシング<br>サーキット<br>11:30-12:30<br>今堀 加奈子       |  |                                                                                                                                                                |  |
| 13:00                                                      |       |                                             |       | SALSATION®<br>13:00-14:00<br>KIRIKO            |       | ハタヨガ<br>13:00-14:00<br>PIRO                |       | ファットバーン<br>12:45-13:45<br>松本 三智江           |       | ピラティス<br>12:45-13:30<br>松井 唯子             |       | オリジナルステップ<br>12:15-13:15<br>福岡 顕        |       | マーシャルリズム<br>12:25-13:10<br>植田 侑樹             |  | バレエ(センター)<br>13:00-13:40<br>田川 宣美     |  | ファットバーン<br>13:00-14:00<br>犬山 富恵             |  | ヨガフロー<br>13:00-14:00<br>内藤 英美    |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 14:00                                                      |       | リトモス<br>13:45-14:45<br>鈴木 真弥                |       | ピラティス<br>13:40-14:40<br>浅貝 一馬                  |       | 定員 27名<br>ビギナーステップ<br>14:15-15:00<br>犬井 紀子 |       | 基礎 JAZZ<br>14:15-15:15<br>KANA             |       | ZUMBA<br>14:00-15:00<br>米田 晴香             |       | 定員 20名<br>バレエ<br>13:45-14:45<br>松井 唯子   |       | ハタヨガ<br>13:30-14:30<br>安井 香理                 |  | オリジナルステップ<br>14:25-15:25<br>松本 莉奈     |  | 定員 27名<br>オリジナルステップ<br>14:25-15:25<br>松本 莉奈 |  | ZUMBA<br>14:15-15:15<br>米田 晴香    |  | ビギナーワーク<br>14:15-15:00<br>犬井 紀子  |  | 週替りレッスン①<br>14:00-15:00<br>内容は下記の表を<br>ご覧ください |  | キッズスクール                                                                                                                                                        |  |
| 15:00                                                      |       | 定員 27名<br>オリジナルステップ<br>15:00-16:00<br>浅貝 一馬 |       | Street Dance<br>(HOUSE)<br>15:30-16:30<br>PIRO |       | GGX ShapeExpress<br>15:30-16:00<br>スタッフ    |       |                                            |       |                                           |       |                                         |       |                                              |  | キッズバレー<br>就学前<br>15:15-16:15<br>松井 唯子 |  | キッズスクール                                     |  | ビックルボール<br>16:15-16:45<br>スタッフ   |  |                                  |  | キッズダンス<br>5歳〜小学2年<br>15:00-16:00<br>KAITO     |  | キッズスクール                                                                                                                                                        |  |
| 16:00                                                      |       |                                             |       |                                                |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       |                                         |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  | キッズダンス<br>小学3年〜<br>16:00-17:00<br>KAITO       |  |                                                                                                                                                                |  |
| 17:00                                                      |       |                                             |       |                                                |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       |                                         |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 18:00                                                      |       |                                             |       |                                                |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       |                                         |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 19:00                                                      |       | 身体リセットヨガ<br>19:15-20:00<br>佐川 友唯            |       | GGX ShapeExpress<br>19:30-20:00<br>スタッフ        |       | ヨガ<br>19:00-20:00<br>PIRO                  |       |                                            |       | 定員 27名<br>ミドルステップ<br>19:15-20:00<br>四方 秀弥 |       |                                         |       | CLUB JAZZ<br>エキスパート<br>19:10-20:10<br>TAKAKO |  |                                       |  | レイクス<br>チアスクール<br>18:40-19:50               |  | マーシャルリズム<br>18:00-18:30<br>植田 侑樹 |  | マーシャルミット<br>18:40-19:10<br>植田 侑樹 |  |                                               |  |                                                                                                                                                                |  |
| 20:00                                                      |       | ヨガフロー<br>20:15-21:15<br>佐川 友唯               |       |                                                |       | ZUMBA<br>20:15-21:00<br>MIKI-T             |       | 美ストレッチ<br>20:15-21:15<br>吉村 真由美            |       | ボクシング<br>サーキット<br>20:15-21:15<br>四方 秀弥    |       |                                         |       | SALSATION®<br>20:20-21:20<br>KIRIKO          |  | Street Dance<br>20:20-21:20<br>KANA   |  | ボクシング<br>サーキット<br>20:15-21:15<br>辻 千枝       |  | ヨガフロー<br>20:15-21:15<br>EMIKO    |  |                                  |  |                                               |  | 20:00 CLOSE                                                                                                                                                    |  |
| 21:00                                                      |       |                                             |       | Street Dance<br>21:10-22:00<br>MIKI-T          |       |                                            |       |                                            |       |                                           |       |                                         |       |                                              |  |                                       |  |                                             |  |                                  |  |                                  |  |                                               |  | 週替りレッスン<br>① 14:00-15:00 ② 15:15-16:15<br>特別イベント 詳細は別途掲示<br>参加にはご予約が必要となります<br>6日 オリジナルステップ ピラティス<br>13日 浅貝 一馬<br>20日 Street Dance ヨガ<br>27日 Street Dance PIRO |  |
| 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                                  |  | 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<br>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 |
| 特別イベント 詳細は別途掲示<br>参加にはご予約が必要となります |               |
| 6日 オリジナルステップ                      | ピラティス         |
| 13日 浅貝 一馬                         |               |
| 20日 Street Dance                  | ヨガ            |
| 27日 Street Dance                  | PIRO          |
|                                   | PIRO          |