

	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 9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	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 第1.2.5週目 バレエ入門・初級/Chi-tan, 第3.4週目 バレエ入門・初級/Aura	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	♥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	♥ピッケルボール 11:25~11:50 GGスタッフ	11:00
12:00	★ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	★フットバーン 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	12:00
13:00		★Salsation 12:35~13:35 AYAKA	♥ストレッチボール 13:10~14:10 君塚		★バレエ(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	13:00
14:00	★フリースタイルダンス 13:20~14:20 澤本 貴史	★ウェープリングストレッチ 13:45~14:30 遠藤 靖雄		★バレエ・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	14:00
15:00	★バレエ・バー(中級) 14:30~15:30 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	♥ピギナスステップ 14:40~15:10 遠藤 靖雄	★ジャイロキネシス 14:35~15:35 MAYU	★バレエ・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	15:00
16:00	★バレエ・センター (上級) 15:40~16:55 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★バレエ 入門・初級 15:20~16:20 Chi-tan.	★ジャズダンス 15:45~16:45 Chi-tan.		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	16:00
17:00		★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2・4週 【有料1,650円】 トゥシューズ 16:40~17:40 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	・キッズクラス 15:45~16:45 ・リトルクラス 17:00~18:00 ・ジュニアクラス 18:15~19:30		★コアトレーニング 16:40~17:40 萬代 昌弘	16:10~16:55 ピッケルボール利用者 優先時間
18:00	17:10~18:30 ピッケルボール利用者 優先時間	♥ストレッチ 18:05~18:50 NORIKO		第1・3週 16:40~18:30 ピッケル ボール 利用者 優先時間	当日に フロントで お支払い。		♥17:50~18:50 ピッケルボール GGスタッフ	17:00
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				18:00
20:00	レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	♥20:10~21:00 ピッケルボール GGスタッフ	★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	20:00 CLOSE		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		★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 ピッケルボール利用者 優先時間	★リズムフットバーン 20:40~21:10 YU-KA			21:00
22:00	22:00~23:00 ピッケルボール利用者 優先時間				★ボディシェイプ 21:20~22:20 YU-KA			22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:00