

	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 第2月曜 休館日	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
				Beginner				
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)				8:00
9:00			パレエ初級 9:00～9:45 本多 亜紀子			★ ピラティス 9:00～9:50 角田 和恵	★ ヨガ 9:00～10:00 木村 まり子	9:00
10:00	ビギナーステップ 10:00～10:50 中野 智恵	★ ZUMBA 10:00～10:50 藤沼 美和	パレエ応用(中級) 9:50～10:50 本多 亜紀子	★ 太極舞 9:30～10:20 除村 元子	★ ボディメンテナン 10:00～10:50 池谷 可織	★ キックアウト 10:00～10:50 Kuu	★ ピラティス 10:10～10:55 木村 まり子	10:00
11:00	オリジナルステップ 中級 11:00～12:00 中野 智恵	オリジナルステップ 初中級 11:00～11:50 萬代 昌弘	★ 11:00～12:00 ヨガ KAHORI	★ ZUMBA 10:30～11:20 千葉 英子	★ カーディオフィットネス キックボクシング 11:00～11:50 沙弥子	★ ヨガ 11:00～12:00 Asha	★ STRONG by ZUMBA 11:05～11:50 保井 由梨子	11:00
12:00	★ ロックダンス初級 12:10～13:10 澤本 貴史	★ ファットバーン 12:00～12:30 萬代 昌弘	★ エアロシェイプ 12:15～13:15 KAHORI	★ ビギナーステップ &コンディショニング 11:30～12:20 萬代 昌弘	★ Salsation 12:00～13:00 池谷 可織	★ 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	★ ビギナーエアロ &シェイプ 13:20～14:20 飯山 律子	★ ラテンエアロ 13:45～14:30 遠藤 靖雄		★ ヒップホップ 12:30～13:45 MEI	★ ピラティス 13:10～14:10 SATOKA	★ 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	★ バレエ・バー 14:30～15:30 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★ ビギナーステップ 14:40～15:10 遠藤 靖雄		★ バレエ・バー 14:00～15:00 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★ ヨガ 14:20～15:20 SATOKA		★ ヒップホップ &ストリートダンス 14:10～15:25 MAYUKO	14:00
15:00	★ バレエ・センター 15:40～16:40 佳澤 暁希 (みよ あゆか)			★ バレエ・センター 15:10～16:10 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★ レギュラーステップ 15:00～16:00 萬代 昌弘		★ GGXストレッチポール 15:35～15:55	15:00
16:00				★ 有料スクール パレエ 16:20～17:20 佳澤 暁希 (みよ あゆか) 1,080円	★ キッズ 有料スクール マリーンズ ダンスアカデミー 15:45～16:45 17:00～18:00 18:15～19:30	★ パワーヨガ 16:15～17:15 SATOKA		16:00
17:00								17:00
18:00		★ GGXシェイプダンス 18:30～19:00 宮城						18:00
19:00	★ ビギナーエアロ 19:00～19:30 廣瀬 亜須可	★ リズムキック ボクシングEX 19:10～20:10 高野 蘭美	★ シェイプボクシング 19:00～19:45 草野 宏美	★ ヨガ 19:00～20:00 木村 まり子	★ ステップシェイプ① 19:40～20:30 萬代 昌弘			19:00
20:00	★ レギュラーエアロ 中級 19:40～20:40 廣瀬 亜須可	★ ストレッチ& コアトレーニング 20:20～21:05 一色 潔	★ オリジナルステップ 初級 20:00～20:50 海野 孝行	★ ピラティス 20:05～20:50 木村 まり子	★ ビギナーエアロ 20:40～21:10 飯山 律子		20:00 CLOSE	20:00
21:00	★ 20:50～21:50 STRONG by ZUMBA 保井 由梨子	★ ジャズダンス 21:15～22:15 一色 潔	★ オリジナルステップ 中上級 21:00～22:00 海野 孝行	★ ディオフィットネ ス キックボクシング 21:00～22:00 沙弥子	★ ボディシェイプ 21:20～22:05 飯山 律子	★ 整		21:00
22:00						★ 整	【整理券配布オンラインWEB予約】 事前に登録が必要となります。 整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布します。 配布時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来ません。	22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:00

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい

スタジオ参加につきまして

レッスン開始後10分以降のご入場は、安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。

アクティブ

ダンス

コンディショニング

ヨガ

有料スクール