

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:00	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00
9:00	9:00~9:45 バランス コーディネーション 中井由香	9:00~9:30 爽やかストレッチ 石井勝	9:00~9:30 爽やかストレッチ 石井勝	9:00~9:45 バランス コーディネーション 中井由香	9:00~9:30 爽やかストレッチ 中井由香	9:00~9:45 ステップ1 千葉英子		9:00
10:00	10:00~11:00 ヨガ 栗林佳子	10:00~11:00 バレエ 佐川裕香	10:00~11:00 モナリザエクササイズ 本庄悦子	10:00~11:00 ピラティス 石関みどり	10:00~10:45 コンディショニング エアロ 山口清美	10:00~10:45 ZUMBA 千葉英子	10:00~10:50 エアロHI50 奥津菜々子	10:00
11:00	11:15~12:00 コンディショニング エアロ 奥津菜々子	11:15~12:00 ZUMBA 佐川裕香	11:10~11:55 エアロ45 久保田温郎	11:10~12:00 エアロLOW50 MARI	11:00~11:40 ステップ入門 山口清美	11:00~12:00 はじめてのバレエ 瀧愛美	11:00~11:40 エアロ入門 奥津菜々子	11:00
12:00	12:10~13:00 はじめてのJAZZ 奥津菜々子	12:15~12:55 ステップ40 江村浩二	12:05~12:55 ボディアジャスト 久保田温郎	12:10~13:00 シェイプキック 井上晴世	12:00~13:00 ヨガ 鷲見鏡子	12:10~13:00 エアロ50(初中級) MARI	11:55~12:35 ステップ40 中島舞	12:00
13:00	13:10~14:00 はじめてJAM 細野愛	13:10~13:55 エアロLOW45 江村浩二	13:10~14:10 ヨガ 万里	13:10~13:55 ステップ45 なを	13:25~13:55 はじめての ストリートダンス brown	13:10~13:55 カーディオキック ボクシング MARI	12:50~13:35 ピギナーエアロ 中島舞	13:00
14:00	14:10~15:10 ファイティングカーディオ 鈴木雄三	14:10~15:00 オリジナルステップ 江村浩二	14:20~15:10 JAZZ HIPHOP 万里	14:10~15:10 ベリーダンス なを	14:00~15:00 ハウス brown	14:05~14:50 ステップ45 木下明代	13:50~14:20 HIPHOP 入門 (2週、4週目) YUMI	14:00
15:00	15:25~15:35 GGX 腹	15:15~15:35 ストレッチボール 栗原有輝	15:25~15:35 GGX 腹	15:25~15:35 GGX 下肢		15:00~15:50 オリジナルエアロ (初中級) 木下明代	14:25~15:10 HIPHOP (2週、4週目) YUMI	15:00
16:00						16:00~16:45 マットサイエンス 富川美弥子	15:20~16:35 ヨガ 金子瞳	16:00
17:00						17:00~17:45 ZUMBA 富川美弥子		17:00
18:00	18:20~19:05 ステップ1 丸谷陽佑			18:20~19:05 ステップ45 木下明代	18:20~19:05 ポルドブラ 丸谷陽佑			18:00
19:00	19:15~20:05 エアロHI50 丸谷陽佑	19:30~20:00 かんたんエアロ30 井上晴世	19:15~20:05 骨盤エクササイズ MARI	19:15~20:05 エアロ50 木下明代	19:15~20:00 ピギナーステップ 丸谷陽佑			19:00
20:00	20:15~20:55 ピラティス&ストレッチ 隔週 片平成美 橋本哲至	20:15~21:05 シェイプキック 井上晴世	20:15~21:00 ピギナーステップ 小林貴子	20:15~20:55 骨盤スローエクササイズ MIYAKO	20:10~20:55 ヨガ 光我			20:00
21:00	21:05~22:05 バレエ 隔週 片平成美 橋本哲至	21:15~22:15 ヨガ 光我	21:10~21:55 ピギナーエアロ 小林貴子	21:10~22:10 HIPHOP MIYAKO	21:10~22:10 フリースタイル 光我		21:00 CLOSE	21:00
22:00							22:00 CLOSE	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 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3分以降の入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2月曜日休館日