

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	
8:00								8:00
9:00								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		
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 鷺見領子	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 ビギナーエアロ 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 腹	15:15~15:25 GGX 下腹	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 ボルドブラ 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 ビギナーステップ 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 ビギナーステップ 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 ビギナーエアロ 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分以降のご入場、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