

	〔 月 〕	〔 火 〕	〔 水 〕	〔 木 〕	〔 金 〕	〔 土 〕	〔 日 〕
10:00		初級者向 レッスン					
11:00							
12:00			セルフケア&歩き方 11:30-12:30 【内 麻紀子】	バレエ基礎 11:45-13:00 【小森祐弥】	バレエ基礎 11:45-13:00 【金澤志乃】	IB-YOGA NYハワ-ヨガ+骨格修正 11:00-12:30 【IB-Educator】	ストリートダンススクール 《有料》 11:00-13:00 【RUMI】
13:00	ヴィンヤサフローヨガ 12:45-13:45 【小野寺生子】	バレエ初級 12:00-13:30 【島田莉沙】	バレエ初級 (ハリエーションクラス) 12:45-14:00 【片桐諒子】	オリジナルステップ 13:15-14:00 【仲本加恵】	ストレッチ&コアエクササイズ 13:15-14:15 【島田莉沙】	オリジナルステップ 12:45-13:30 【仲本加恵】	
14:00	ボディコンシャス (ストレッチ) 14:00-15:00 【棚田 徹】	ピラティス 13:45-14:45 【島田莉沙】	STREET DANCE 14:15-15:15 【はるお】	GGX 14:10-14:30 【仲本加恵】		GROUP POWER 13:45-14:45 【三好達朗】 先着順16名	ベリーダンス 13:15-14:15 【MARIKO】
15:00	バレエ基礎 15:10-16:40 【棚田 徹】	HIP HOP 15:00-16:00 【QUE】	STREET DANCE 15:30-16:30 【クロメガネ】	HOUSE 15:30-16:30 【PIRO】	ボディリセット 14:45-15:30 【松本 晃】	LATIN 15:00-16:00 【Shell】	バレエ初級 15:00-16:30 【金澤志乃】
16:00					オリジナルステップ 15:50-16:50 【松本 晃】	ZUMBA 16:15-17:05 【梶原幸子】	
17:00							
18:00			ストリートダンススクール (キッズ・ジュニア対象) 《有料》 17:00-19:00 【RUMI】		キックボクシング 17:45-18:45 【田村 悠】	YOGA 17:30-18:45 【富士原亜衣】	
19:00	CLUB JAZZ入門 18:45-19:45 【伊藤卓家】	IB-CURE 美ボディメイク 18:15-19:30 【IB-Educator】		コンテンポラリー フロアーワーク 18:30-19:30 【島田莉沙】	POWER YOGA 19:00-20:00 【水木 勝】		ボーリングアカデミー 18:30-19:30 【井上 浩】
20:00		GROUP POWER 19:45-20:30 【三好達朗】 先着順16名	FINE STEP 19:15-20:15 【石田好美】 定員26名	GROUP POWER 19:45-20:45 【三好達朗】 先着順16名		キックボクシング 19:15-20:15 【田村 悠】	
21:00	ENGLISH YOGA 20:15-21:15 【Vanessa】	MAGIC STEP RIDE 20:45-21:45 【杵本徳宏】 定員26名	GROUP POWER 20:30-21:15 【吉川幸男】 先着順16名	YOGA 21:00-22:00 【富士原亜衣】	テコンドースクール 《有料》 20:15-22:00 【館 和男】		
22:00	マーシャルミット 21:30-22:30 【岩本達彦】	GGXかんたんストレッチ 22:00-22:30 【STAFF】	STREET DANCE入門 21:30-22:30 【MAYUMI】	GGXストレッチボール 22:10-22:30 【STAFF】	リラックスヨガ 22:15-23:15 【松本 晃】		
23:00							

レッスン開始から10分を越えての途中入場及び、途中退出は危険防止のためご遠慮下さい。

エアロビクスエクササイズ
ステップエクササイズ
ダンス



コンディショニング・グループパワー
ヨガ・リラクゼーション
ダンスフィットネス



格闘技系
有料スクール



●整理券が必要なレッスンについて●
フロントにて、レッスン開始30分前から整理券を配布致します
30分以上前の配布は致しかねますのでご了承下さい

要整理券