

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
11:00	ヨガ 11:00~11:45 ★ 佐田	ピラティス 11:00~11:45 ★ あい	スマイルエアロ 11:00~11:45 ★ 酒井	ピラティス 11:00~11:45 ★ 金村	ヨガ 11:00~11:45 ★ 石橋	ピラティス 11:00~11:45 ★ あい	10:30 11:30
12:00	ボディアタック 12:00~12:30 ★~★★ 石丸	ZUMBA 12:00~12:45 ★~★★ AKIHIDE	シェイプヒート 12:00~12:30 ★~★★ スタッフ	スマイルSTEP 12:00~12:45 山北	ボディコンバット45 12:00~12:45 ★~★★ 齋藤	ボディアタック 12:00~12:30 ★~★★ 倉橋	12:00 12:30
13:00	ZUMBA 12:45~13:30 ★~★★ 石丸	ボディコンバット45 13:00~13:45 ★~★★ AKIHIDE	ZUMBA 13:00~13:45 ★~★★ AKIHIDE	ボディコンバット30 13:00~13:30 ★~★★ 伊東	ZUMBA 13:00~13:45 ★~★★ AI	NEW ボディコンバット45 12:45~13:30 ★~★★ 倉橋	13:00 13:30
14:00			背骨コンディショニング 14:00~14:45 ★ AKIHIDE	シェイプヒート 13:45~14:15 ★~★★ スタッフ	LesMills DANCE 14:00~14:45 ★~★★ 藤田	ZUMBA 13:45~14:30 ★~★★ 池田	14:00 14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30	ダンス リトル入門 16:00~17:00						16:30
17:00							17:00
17:30				ダンス キッズ入門 17:00~18:00			17:30
18:00	空手 17:30~18:45						18:00
18:30				ダンス キッズ入門 18:15~19:15			18:30
19:00							19:00
19:30	サルセッション 19:15~20:00 ★ chinami	ピラティス入門 19:15~19:45 ★ 石丸	ヨガ 19:15~20:00 ★ RYOKO	ヨガ 19:30~20:15 ★ RYOKO			19:30
20:00						CLOSE	20:00
20:30	ボディコンバット60 20:15~21:15 ★~★★ 齋藤	ZUMBA 20:00~20:45 ★~★★ 石丸	時間変更 ボディコンバット45 20:15~21:00 ★~★★ 伊東	LesMills DANCE 20:30~21:15 ★~★★ 藤田			20:30
21:00		ボディアタック30 21:00~21:30 ★~★★ 石丸	NEW ZUMBA 21:15~22:00 ★~★★ 渡辺		CLOSE		21:00
21:30	ストレッチ 21:30~22:00 ★ スタッフ			ファンキーダンス 21:30~22:00 ★~★★ 藤田			21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23:00

マークのレッスンは
初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

祝祭日は特別スケジュールとなる場合がありますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。