

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金(FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00					8:45~9:45 ZUMBA 【寺崎 妙美】			9:00
9:30								9:30
10:00	10:00~11:00 バーアスティエ 【梅田 美委】	10:00~11:00 ZUMBA 【キャザリン】		10:00~11:00 ヨガ 【鎌倉 さやか】	10:00~11:00 コンディショニングクラス 【奥田 陽子】	NEW 10:15~11:15 コアトレと ボディコンディショニング 【ANDO】		10:00
10:30			10:30~11:30 ハタヨガ初級 【太田 英輝】				10:30~11:30 モーニングヨガ 【NANA】	10:30
11:00		11:15~12:00 STRONG NATION (45分) 【キャザリン】		11:15~12:15 エアロピクス 【鎌倉 さやか】	11:15~12:15 バレトン 【清水 美由紀】	日時変更 11:45~12:45 ボクシングサーキット& アブトレ 【ANDO】		11:00
11:30	11:15~12:15 STEP&かんたんDance 【上田 さかえ】		11:45~12:45 ZUMBA 【兼城 アキラ】				11:45~12:30 SALSATION®(45分) 【NANA】	11:30
12:00								12:00
12:30	12:30~13:30 ニューヨークスタイルヨガ 【上田 さかえ】	12:30~13:30 エアロピクス 【大西 詔子】			12:30~13:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】	NEW 13:00~14:00 ZUMBA 【アッキー】	12:45~13:15 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ	12:30
13:00			13:00~13:45 エアロピクス(45分) 【美咲】	12:50~13:50 リンパ巡りヨガ 【アーシャ】				13:00
13:30							13:30~14:30 ハタフローヨガ 【太田 英輝】	13:30
14:00	13:45~14:45 簡単ダンス 【佐橋 見幸】		14:00~14:45 健康体操(45分) 【美咲】	14:05~15:05 エアロピクス初中級 【山内 純】				14:00
14:30						14:30~15:00 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ		14:30
15:00						15:15~16:15 第1・3・5週 ランダンス 第2・4週 エアロピクス初中級 【宮島 令子】	15:00 ~ 17:00 セミナー等	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		16:30~17:30 avexダンススクール キッズ入門 【AYA】				16:30~17:30 コア・フローヨガ 【上田 さかえ】		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:15~19:15 ピラティス 【MINORI】		18:30~19:30 パワーヒップネス (女性限定) 【伊藤 由希子】	18:30~19:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】	19:00~19:50 新極真空手 少年の部			18:30
19:00		18:45~19:30 STEP(45分) 【稲垣 雅子】						19:00
19:30	19:30~20:30 初級エアロピクス 【キャザリン】		19:45~20:45 ボクシングサーキット& アブトレ 【ANDO】	19:45~20:45 SALSATION® 【青山 美由紀】	19:55~20:45 新極真空手 成年の部	NEW 21:00~21:30 GGX 筋コンディショニング		19:30
20:00		19:45~20:30 エアロピクス(45分) 【稲垣 雅子】						20:00
20:30								20:30
21:00	20:45~21:45 ZUMBA 【キャザリン】	20:45~21:45 SALSATION® 【青山 美由紀】	21:00~22:00 優しいヨガとコアトレ 【ニッキ】	21:00~21:45 機能改善ヨガ(45分) 【青山 美由紀】				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30

avex
無料体験実施中！
お1人様2回まで

新極真空手
無料体験実施中！
お1人様3回まで

初心者の方でも安心して
ご参加頂けるレッスンとなっております。

整
整理解が必要のクラスです。
レッスン開始1時間前から
整理券をお配りしております。

整
レッスン開始10分後まで
途中入室が可能となっております。

営業時間のお知らせ
平日・土曜 7:00~23:00
日曜 9:00~20:00
休館日: なし

22:30 CLOSE