

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00
8:00	★Anyone welcome (初心者の方から上級者の方まで どなた様でもご参加頂けます)			♥Beginner		休館日 8日(月)		7:00
9:00	※マスク着用は基本的に任意でございますが、 レッスンによってはマスク着用をお願いする場合がございます。 その際はご協力をお願い致します。 ※声出しに関してはマスク着用有無にかかわらず、禁止とさせていただきます。							9:00
9:00		★ボディメイク 9:00~9:50 MARI				★ピラティス 8:50~9:50 角田 和恵	★ヨガ 9:00~10:00 moco	9:00
10:00	♥ビギナーステップ 10:00~10:50 大畑 淳一	★骨盤EX&ストレッチ 10:00~10:50 MARI	★ヨガ 10:00~11:00 KAHORI	★ZUMBA 10:20~11:10 千葉 英子	★ピラティス 10:00~11:00 角田 和恵	★キックアウト 10:00~10:50 Kuu	イベント枠 詳細は別途 館内掲示をご確認下さい	10:00
11:00	オリジナルステップ シェイプ 初中級 11:00~12:00 大畑 淳一	♥Nani aloha 11:00~11:45 萬代 昌弘	★エアロ初中級 11:15~12:00 KAHORI	★ヨガ 11:15~12:15 SATOKA	★アイソレーション & ストレッチ 11:20~11:50 Caolin	★ヨガ 11:00~12:00 Asha	♥ストレッチポール入門 11:30~11:50 酒巻	11:00
12:00	♥ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	♥ファットバーン 11:50~12:30 萬代 昌弘	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:00 沙弥子	♥やさしい ヒップホップ 12:20~13:30 GEN	★Salsation 12:00~13:00 Caolin	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:10 KUMI	★ZUMBA 12:00~12:50 遠藤 靖雄	12:00
13:00	♥NEW ビギナーエアロ &シェイプ 13:20~14:20 陸野 裕子	★Salsation 12:35~13:35 松本 美賀子			★ヨガ 13:10~14:10 木村 まり子	♥ヒップホップ初級 13:20~14:10 りんりん	ステップシェイプ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄	13:00
14:00	★バレエ・バー 14:30~15:30 佳濤 暁希 (みよ あゆか)	♥ウェープリングストレッチ 13:45~14:30 遠藤 靖雄		★バレエ・バー 14:00~15:00 佳濤 暁希 (みよ あゆか)		★体幹・体軸ヨガ 14:20~15:20 moco	★バーレスク 14:10~15:25 MAYUKO	14:00
15:00	★ピギナーエアロ 14:40~15:10 遠藤 靖雄			★バレエ・センター 15:10~16:25 佳濤 暁希 (みよ あゆか)				15:00
16:00	★バレエ・センター 15:40~16:55 佳濤 暁希 (みよ あゆか)		★NEW ジャズダンス 15:45~16:45 Chi-tan		キッズ有料スクール マリーンズ ダンスアカデミー ・キッズクラス 15:45~16:45 ・リトルクラス 17:00~18:00 ・ジュニアクラス 18:15~19:30	レギュラーステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	★ストレッチ&ダンス基礎 15:30~16:00 MAYUKO ♥楽しい筋トレ 16:10~16:30 橋本	16:00
17:00			キッズ有料スクール クラウン ダンススクール 17:15~18:15			★コアトレーニング 16:40~17:40 萬代 昌弘	キッズ有料スクール クラウン ダンススクール 17:05~18:05	17:00
18:00		♥ストレッチ 18:05~18:50 NORIKO	♥ストレッチポール入門 18:35~18:50 ケビン			♥自重筋トレ 17:45~18:00 小林		18:00
19:00	♥ビギナーエアロ 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	★HIP HOP JAZZ 19:00~20:00 NORIKO	★シェイプボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	★NEW ピラティス 19:00~20:00 木村 まり子				19:00
20:00	レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	★体幹トレーニング 20:10~21:10 井手 直樹	♥オリジナルステップ シェイプ初級 20:00~20:50 海野 孝行	★あいてレ (オリジナルボディメイク) 20:10~21:10 Ai	オリジナルステップ 中級 19:40~20:30 萬代 昌弘		20:00 CLOSE	20:00
21:00	♥ボディメイク 20:50~21:35 君塚		♥オリジナルステップ シェイプ中上級 21:00~22:00 海野 孝行		♥NEW リズムファットバーン 20:40~21:10 YU-KA			21:00
22:00					★NEW ボディシェイプ 21:20~22:20 YU-KA			22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 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。  
 レッスン開始後10分以降のご入場は、安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。

アクティブ	ダンス	コンディショニング GGオリジナル	ヨガ 有料スクール
-------	-----	----------------------	--------------