

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)						
8:00		朝ヨガ 7:15-8:00 AIKA	朝ヨガ 7:15-8:00 AIKA	朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光	朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光		
9:00		(月)15:15～ パレエ基礎 棚田IR (水)12:45～ パレエ初級 吉田IR (金)11:45～ パレエ中・上級 政岡IR (日)15:45～ パレエ基礎 細川IR 上記レッスンは開始24時間前より11名までWEB予約可能。 レッスン開始の2時間前より店頭整理券配布。					
10:00					有料レッスン		
11:00				ピラティス 10:30-11:30 大塚 茂之	ハレエ初級クラス 10:15-11:30 政岡 恭平		有料スクール
12:00	GGX 12:00-12:30 スタッフ	ハレエ基礎 12:00-13:30 細川 友里	運りストレッチ&ヨガ ～やさしく身体を目覚めさせる～ 11:30-12:30 内 麻紀子	ハレエ基礎 11:45-13:00 吉岡祐弥	ハレエ中・上級 11:45-13:00 政岡 恭平	IB-YOGA NYパワーヨガ+骨格調整 11:15-12:15 IB-Educater	ストリートダンススクール 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		WEB予約可	オリジナルステップ 13:15-14:00 仲本 加恵	11名までWEB予約	オリジナルステップ& コンディショニング 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	ボディコンシャス(ストレッチ) 13:45-14:45 棚田 徹	ハレエ初級 (ハリーションクラス) 12:45-14:00 吉田 まい	オリジナルステップ 13:15-14:00 仲本 加恵	VOGUE初級 13:15-14:15 ShowTA	筋コン&ストレッチ 13:45-14:30 仲本 加恵	ベリーダンス 13:15-14:15 MARIKO
15:00	WEB予約可	ストリートダンス 15:00-16:00 U-suke	STREET DANCE 14:15-15:15 はるお	コアトレーニング 14:10-14:30 仲本 加恵	ボディリセット 14:45-15:30 松本 晃	LATINATION 15:00-16:00 ANA	ピラティス 14:30-15:30 大塚 茂之
16:00	ハレエ基礎 15:15-16:30 棚田 徹	GGX 16:15-16:45 スタッフ	SOUL&LOCK 15:30-16:30 ETSUKO	HOUSE 16:30-17:30 PIRO	13:50～整理券	ZUMBA 16:15-17:05 梶原 幸子	WEB予約可
17:00	11名までWEB予約		有料スクール		オリジナルステップ 15:50-16:50 松本 晃		ハレエ基礎 15:45-17:15 細川 友里
18:00			ストリートキッズダンス スクール (キッズ・ジュニア対象) 17:00-19:00 RUMI		ファイティングマージナル 17:45-18:45 福留 篤広	GROUP POWER 17:30-18:30 吉川 幸男	11名までWEB予約
19:00	CLUB JAZZ入門 18:45-19:45 伊藤 卓家	IB-RE(リメイク)調整ボディ 18:30-19:30 IB-Educater		やさしいベリーダンス 18:30-19:30 AKANE			
20:00		17:45～整理券	KICK OUT 19:10-20:10 難波 久美子	LEAP BODY 19:45-20:45 HIROMI	Relax flow yoga 19:00-20:00 Miri	ファイティングミットソフト 19:15-20:15 寺田 允	
21:00	ハレエ基礎 20:00-21:15 石井 沙愛	オリジナルステップ(中上級) 19:45-20:45 新城 めぐみ	GROUP POWER 20:30-21:30 吉川 幸男	GGX 21:00-21:45 スタッフ	有料スクール		
22:00		オリジナルステップ(初中級) 21:00-21:45 秋本 徳宏	ボディコンシャス (ストレッチ) 21:45-22:45 棚田 徹		テコンドースクール 20:15-22:00 館 和男		
23:00					リラククスヨガ 22:15-23:15 松本 晃		20:00 CLOSE
							初心者でも安心して ご参加頂けます。

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。

アクティブ ダンス コンディショニング・調整 ヨガ 有料スクール

スケジュールは場合により変更する場合がございますので、予めご了承頂きます様、宜しくお願い申し上げます。