

|       | 月 (MON)                                                                                                                                                                                | 火 (TUE)                                        | 水 (WED)                                                   | 木 (THU)                            | 金 (FRI)                                  | 土 (SAT)                                               | 日 (SUN)                                |       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| 7:00  |                                                                                                                                                                                        |                                                |                                                           |                                    |                                          |                                                       |                                        | 7:00  |
|       | 7:00 OPEN<br>(第3月曜日は休館日)                                                                                                                                                               | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>屋良 朝樹                      | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>福留 篤広                                 | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>上田 茂光          | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>上田 茂光                |                                                       |                                        |       |
| 8:00  |                                                                                                                                                                                        |                                                |                                                           |                                    |                                          |                                                       |                                        | 8:00  |
|       | <div> <p>(月)15:15～ バレエ基礎 棚田IR<br/>(水)12:45～ バレエ初級 吉田IR<br/>(金)11:45～ バレエ中・上級 佐田IR<br/>(日)15:45～ バレエ中・上級 細川IR</p> <p>上記レッスンは開始24時間前より11名までWEB予約可能。<br/>レッスン開始の2時間前より店頭整理券配布。</p> </div> |                                                |                                                           |                                    |                                          |                                                       |                                        |       |
| 9:00  |                                                                                                                                                                                        |                                                |                                                           |                                    |                                          |                                                       |                                        | 9:00  |
| 10:00 |                                                                                                                                                                                        |                                                |                                                           |                                    |                                          |                                                       |                                        | 10:00 |
| 11:00 |                                                                                                                                                                                        |                                                |                                                           | ピラティス<br>10:30-11:30<br>大塚 茂之      | バレエ初級<br>10:15-11:30<br>佐田 晴子            |                                                       | 有料スクール                                 | 11:00 |
| 12:00 | GGX<br>12:00-12:30 スタッフ                                                                                                                                                                |                                                | 遅リストレッチ&ヨガ<br>～やさしく身体を<br>目覚めさせる～<br>11:30-12:30<br>内 麻紀子 |                                    | WEB予約可                                   | IB-YOGA<br>NYパワーヨガ+骨格調整<br>11:15-12:15<br>IB-Educater | JAZZ<br>(高校生以上)<br>11:00-13:00<br>RUMI | 12:00 |
| 13:00 | ヴィンヤサフローヨガ<br>12:45-13:45<br>小野寺 生子                                                                                                                                                    | バレエ中・上級<br>12:00-13:30<br>細川 友里                | WEB予約可                                                    | バレエ基礎<br>11:45-13:00<br>吉岡祐弥       | バレエ中・上級<br>11:45-13:00<br>佐田 晴子          | オリジナルステップ&<br>コンディショニング<br>12:45-13:30<br>仲本 加恵       |                                        | 13:00 |
| 14:00 | ボディコンシャス(ストレッチ)<br>14:00-15:00<br>棚田 徹                                                                                                                                                 | ボディコンシャス(ストレッチ)<br>13:45-14:45<br>棚田 徹         | バレエ初級<br>(バリエーションクラス)<br>12:45-14:00<br>吉田 まい             | ステップ初・中級<br>13:15-14:00<br>三宮 慶祐   | VOGUE初級<br>13:15-14:15<br>ShowTA         | 筋コン&ストレッチ<br>13:45-14:30<br>仲本 加恵                     | ベリーダンス<br>13:15-14:15<br>MARIKO        | 14:00 |
| 15:00 |                                                                                                                                                                                        |                                                | STREET DANCE<br>14:15-15:15<br>はるお                        | オリジナルエアロ<br>14:10-14:55<br>三宮 慶祐   |                                          |                                                       | ピラティス<br>14:30-15:30<br>大塚 茂之          | 15:00 |
| 16:00 | WEB予約可                                                                                                                                                                                 | ストリートダンス<br>15:00-16:00<br>U-suke              |                                                           |                                    | ボディリセット<br>14:45-15:30<br>松本 晃           | LATINATION<br>14:45-15:45<br>ANA                      |                                        | 16:00 |
|       | バレエ基礎<br>15:15-16:30<br>棚田 徹                                                                                                                                                           |                                                | SOUL&LOCK<br>15:30-16:30<br>ETSUKO                        |                                    | 13:50～整理券                                |                                                       | WEB予約可                                 |       |
|       | 11名までWEB予約可                                                                                                                                                                            | GGX<br>16:15-16:45<br>スタッフ                     | 有料スクール                                                    | HOUSE<br>16:30-17:30<br>PIRO       | オリジナルステップ<br>15:50-16:50<br>松本 晃         | ZUMBA<br>16:15-17:05<br>梶原 幸子                         | バレエ中・上級<br>15:45-17:15<br>細川 友里        |       |
| 17:00 |                                                                                                                                                                                        |                                                | キッズジュニアダンススクール<br>(5歳～小学6年生対象)<br>16:50-17:50<br>Miju     |                                    |                                          |                                                       | 11名までWEB予約                             | 17:00 |
| 18:00 |                                                                                                                                                                                        |                                                | キッズジュニアダンススクール<br>(小学生～中学生対象)<br>18:00-19:00<br>HONOKA    |                                    | ファイティングマーシャル<br>17:45-18:45<br>福留 篤広     | GROUP POWER<br>17:30-18:30<br>吉川 幸男                   |                                        | 18:00 |
| 19:00 | CLUB JAZZ入門<br>18:45-19:45<br>伊藤 卓家                                                                                                                                                    | IB-RE(リメイク)調整ボディ<br>18:30-19:30<br>IB-Educater |                                                           | やさしいベリーダンス<br>18:30-19:30<br>AKANE | Relax flow yoga<br>19:00-20:00<br>Kaname |                                                       |                                        | 19:00 |
| 20:00 |                                                                                                                                                                                        | 17:45～整理券                                      | kick out<br>19:10-20:10<br>kaorin                         |                                    |                                          | ファイティングミットソフト<br>19:15-20:15<br>寺田 允                  |                                        | 20:00 |
|       | バレエ基礎<br>20:00-21:15<br>岳川 梨理香                                                                                                                                                         | オリジナルステップ(中・上級)<br>19:45-20:45<br>新城 めぐみ       |                                                           | LEAP FIGHT<br>19:45-20:45<br>YUMI  | 有料スクール                                   |                                                       | 20:00 CLOSE                            |       |
| 21:00 |                                                                                                                                                                                        | オリジナルステップ(初・中級)<br>21:00-21:45<br>松本 徳宏        | GROUP POWER<br>20:30-21:30<br>吉川 幸男                       | GGX<br>21:00-21:45<br>スタッフ         | テコンドースクール<br>20:15-22:00<br>館 和男         |                                                       |                                        | 21:00 |
| 22:00 |                                                                                                                                                                                        |                                                | ボディコンシャス<br>(ストレッチ)<br>21:45-22:45<br>棚田 徹                |                                    |                                          |                                                       |                                        | 22:00 |
| 23:00 |                                                                                                                                                                                        |                                                |                                                           |                                    | リラックスヨガ<br>22:15-23:15<br>松本 晃           |                                                       |                                        | 23:00 |

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

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