

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
7:00								7:00	
	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)	朝ヨガ 7:15-8:00 屋良 朝樹	朝ヨガ 7:15-8:00 福留 篤広	朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光	朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光				
8:00								8:00	
9:00			<p>(月)15:15～ パレエ基礎 【棚田 徹】 (水)12:45～ パレエ初級 【吉田 まい】 (金)11:45～ パレエ中・上級 【佐田 萌子】 (日)15:45～ パレエ中・上級 【細川 友里】 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。</p>						9:00
10:00								10:00	
11:00				ピラティス 10:30-11:30 大塚 茂之	バレエ初級 10:15-11:30 佐田 萌子		有料スクール	11:00	
12:00	GGX 12:00-12:30 スタッフ		運びストレッチ&ヨガ ～やさしく身体を 目覚めさせる～ 11:30-12:30 内 麻紀子	バレエ基礎 11:45-13:00 吉岡祐弥	WEB予約可 バレエ中・上級 11:45-13:00 佐田 萌子	IB-YOGA NYパワーヨガ+骨格調整 11:15-12:15 IB-Educater	JAZZ (高校生以上) 11:00-13:00 RUMI	12:00	
13:00	ヴィンヤサフローヨガ 12:45-13:45 小野寺 生子	バレエ中・上級 12:00-13:30 細川 友里	WEB予約可 バレエ初級 (バリエーションクラス) 12:45-14:00 吉田 まい	ステップ初・中級 13:15-14:00 三宮 慶祐	11名までWEB予約 VOGUE初級 13:15-14:15 ShowTA	【ボウリング練習】 フィットネス競技 12:45-13:40		13:00	
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	11名までWEB予約 STREET DANCE 14:15-15:15 はるお	オリジナルエアロ 14:10-14:55 三宮 慶祐		ボディビル競技 13:40-14:30 仲本 加恵	ベリーダンス 13:15-14:15 MARIKO	14:00	
15:00	WEB予約可 バレエ基礎 15:15-16:30 棚田 徹	ストリートダンス 15:00-16:00 U-suke			13:50～整理券 ポディリセット 14:45-15:30 松本 晃	LATINATION 14:45-15:45 ANA	ピラティス 14:30-15:30 大塚 茂之	15:00	
16:00	11名までWEB予約可	GGX 16:15-16:45 スタッフ	SOUL&LOCK 15:30-16:30 ETSUKO	HOUSE 16:30-17:30 PIRO	オリジナルステップ 15:50-16:50 松本 晃		WEB予約可 バレエ中・上級 15:45-17:15 細川 友里	16:00	
17:00			有料スクール キッズジュニアダンススクール (5歳～小学6年生対象) 16:50-17:50 Miju			ZUMBA 16:15-17:05 梶原 幸子	11名までWEB予約	17:00	
18:00					ファイティングマーシャル 17:45-18:45 福留 篤広	GROUP POWER 17:30-18:30 吉川 幸男		18:00	
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	Relax flow yoga 19:00-20:00 Kanami			19:00	
20:00		17:45～整理券	kick out 19:10-20:10 kaorin	LEAP FIGHT 19:45-20:45 YUMI		ファイティングミットソフト 19:15-20:15 寺田 允		20:00	
21:00	バレエ基礎 20:00-21:15 岳川 梨理香	オリジナルステップ(中上級) 19:45-20:45 新城 めぐみ			有料スクール		20:00 CLOSE	21:00	
22:00		オリジナルステップ(初中級) 21:00-21:45 松本 徳宏	GROUP POWER 20:30-21:30 吉川 幸男	GGX 21:00-21:45 スタッフ	テコンドースクール 20:15-22:00 館 和男			22:00	
23:00			ボディコンシャス (ストレッチ) 21:45-22:45 棚田 徹		リラックスヨガ 22:15-23:15 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。