



	月【Mon】	火【Tue】	水【Wed】	木【Thu】	金【Fri】	土【Sat】	日【Sun】
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	休館日	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
11:00	ポールストレッチ 10:15～10:45 スタッフ 整 はじめてエアロ 11:00～11:30 安立	はじめてステップ 10:15～10:45 スタッフ ベリーダンス 11:00～11:45 YURIYA 第1基礎 第2基礎+コンビネーション 第3・4・5ふりつけ	太極拳 10:15～11:15 堀	11:00	おはようストレッチ 10:15～10:30 ズンバ 10:45～11:30 吉岡		ボディパンプ60 11:00～12:00 RIKO LesMILLS
12:00	癒しのヨガ 11:45～12:45 安立	整 健美操 12:00～13:00 松本	整 スマイルエアロ 11:30～12:15 川口	12:00	整 ラテンエアロ 11:45～12:30 松本	オリジナルエアロ 12:00～12:45 すう	ボディコンバット60 12:15～13:15 RIKO LesMILLS
13:00	ズンバ 13:00～13:45 中島	整 スマイルエアロ 13:15～14:00 松本	アクティブヨガ 12:30～13:30 川口	13:00	整 スマイルステップ 12:45～13:30 川口	スタイルアップエアロ 13:00～14:00 伊藤	整 ボディアタック60 13:30～14:30 RIKO LesMILLS
14:00	ボディパンプ45 14:00～14:45 伊東 LesMILLS	体育スクール ＜リトル＞ 14:30～15:30 和田	フラエクササイズ nani Aloha 第1.3.5週 ピラティス 第2.4週 13:45～14:45 Ari	14:00	リラックスヨガ 13:45～14:45 川口	整 ボディパンプ60 14:15～15:15 伊東 LesMILLS	週替わりヨガ 第1陰陽ヨガ,第2リラックスヨガ 第3アロマヨガ,第4ヨガニドラー 14:50～15:50 川口
15:00				15:00	はじめてステップ 15:00～15:30 スタッフ		
16:00	体育スクール ＜キндラー＞ 15:45～16:45 和田	体育スクール ＜キндラー＞ 15:45～16:45 和田	体育スクール ＜キндラー＞ 15:45～16:45 和田	16:00		ボディコンバット60 15:30～16:30 古郡 整 LesMILLS	
17:00	体育スクール ＜児童＞ 16:50～17:50 和田	体育スクール ＜児童＞ 16:50～17:50 和田	体育スクール ＜児童＞ 16:50～17:50 和田	17:00	チアダンスⅠ 16:20～17:20 内田	空手教室 17:00～18:00 重久	
18:00				18:00	チアダンスⅡ 17:25～18:25 内田		
19:00	チアダンスⅡ 18:15～19:15 内田	ヨガ 19:00～20:00 前田	空手教室 18:15～19:15 富塚	19:00	チアダンス大会jrクラス 18:30～19:30 内田		
20:00	チアダンス大会クラス 19:15～20:15 内田			20:00	スマイルエアロ 19:45～20:30 榎本		
21:00	整 エアロマジック60 20:30～21:30 伊藤	ボディパンプ45 20:15～21:00 伊東 LesMILLS	DANCEストレッチ& はじめてHIPHOP入門 20:00～20:50 ストレッチのみOK	21:00	ボディコンバット45 20:45～21:30 伊東 整 LesMILLS		21:00 CLOSE マシンジム利用は20:45まで
22:00	ボディコンバット45 21:45～22:30 古郡 整 LesMILLS	FREE STYLEダンス 21:15～22:15 Reala 初級～中級レベル☆初心者大歓迎☆	ボディアタック45 21:45～22:30 中野 LesMILLS	22:00			22:00 CLOSE マシンジム利用は21:45まで
23:00	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで	23:00	23:00 CLOSE マシンジム利用は22:30まで		23:00

- スクール
- コンディショニング系
- エアロ系
- ダンス系
- 格闘技系
- 筋カトレーニング系

定員20名
新型コロナウイルス感染予防のため

★レッスン中の途中入退場はご遠慮ください。
★物をおいての場所取りはご遠慮ください。
☆祝日は特別スケジュールとなります。館内掲示をご覧ください。
★都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。