

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN						9:00 OPEN	
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		7:00
7:30	休館日 4/15			<b>■日曜の週替わり①■</b> 1.3.5週目 11:45-12:30 1.5週目渡辺睦美/初中級ステップ 3週目遠藤富美初級エアロ+ →WEB予約 <b>〇2週目ビート&amp;キックス 渡沼紗智子</b> <b>●4週目11:45-12:45</b> 田村勇太/GGキックボクシング	<b>■日曜の週替わり②■</b> 1.3.5週目 12:50-13:50 1.5週目渡辺睦美/中級ステップ →WEB予約 3週目遠藤富美子/中級エアロ →WEB予約 <b>2週目 13:00-14:30</b> SATOKA/パワーワインヤサヨガ <b>4週目お休み</b>			7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30	明日の元気！ 未来の健康！ 詳細はこちら							9:30
10:00								10:00
10:30			10:20-11:20 1.3週目遠藤 富美子 エアロ2	バレエ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	シニアほっとEX 10:20-11:20 小山内 映子			10:30
11:00	★メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	リラックスヨガ 10:30-11:30 AKI	----- 2.4週目江田 真代 初中級エアロ			ステップ1 10:40-11:10 新井 香織	ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美	11:00
11:30				初中級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂	ビート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子	ステップ2.5 11:20-12:20 新井 香織 <b>WEB予約</b> <b>WEB17名、店舗7名</b>		11:30
12:00	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATOKA	FREE STYLE JAZZ 11:45-12:45 渥美 直也	ボディメイク(ツール) 11:30-12:30 大森恵美子				週替わり① 1.3.5週目 11:45-12:30 <b>WEB予約</b> <b>2週目ビート&amp;キックス</b> <b>4週目GGキックボクシング</b> 11:45-12:45	12:00
12:30				ボディメイク 12:30-13:30 YU-KA	ナニアロハ 12:10-13:00 emi	ステップ1.5 12:30-13:20 今村 彩子 <b>WEB予約</b> <b>WEB17名、店舗7名</b>		12:30
13:00			有料BM 大森恵美子 12:40-13:10				週替わり② 1.3.5週目 12:50-13:50 2週目 13:00-14:30 詳細別紙確認をお願いします	13:00
13:30	パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁	ボディメイク(コア) 13:00-13:45 渥美 直也	有料レッスン550円 毎週実施します。 トレーニング部位はインストラクターに確認をお願いします。		オリジナルエアロ 13:30-14:20 今村 彩子	<b>WEB17名、店舗7名</b> オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子		13:30
14:00								14:00
14:30	初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁 <b>WEB予約</b>	HIP HOP 14:00-15:00 RYO	オリジナルエアロ 14:00-15:00 宮沢 美登里	オリジナルダンス <b>14:15-15:15</b> 中川 正博	↓WEB17名、店舗7名 オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 <b>WEB予約</b>	エナジーフロヨーガ 14:50-15:50 mayuco		14:30
15:00								15:00
15:30		<b>4/16</b> スペシャルレッスン 初中級ステップ 15:15-16:15 江田真代						15:30
16:00	スペシャルレッスン 15:30-16:30 ハワイアンフラ 畠山 千種 4/8 毎月第2月曜						バレエの為のエクササイズ 15:15-15:45 Chi-tan	16:00
16:30							バレエ75 16:00-17:15 Chi-tan	16:30
17:00	3月以降毎週月曜日 第1GC16:10~17:10 第2ET15:30~16:30 <b>第3UC16:00~17:00</b> <b>※浦安 時間・場所変更</b> 第4TSC15:30~16:30 別途館内POPをご覧ください		avexDanceMaster 16:30-17:30 キッズ・ヒップホップスターター		<b>有料</b> バレエスクール 17:00-18:00 初級クラス 18:00-19:30 中級クラス	レギュラーステップ 17:10-18:10 遠藤 靖雄		17:00
17:30							ジャズダンス 17:30-18:30 鈴木 真由	17:30
18:00			<b>有料</b> avexDanceMaster 17:40-18:40 キッズ・ヒップホップ ベーシック	Gヨガ 19:00-20:00 歩 <b>2階マットスタジオ</b>				18:00
18:30								18:30
19:00						<b>有料</b> avexDanceMaster 18:30-19:30 キッズ・ヒップホップ スターター 19:40-21:10 ティーン・ヒップホップ スターター		19:00
19:30	初中級ステップ 18:45-19:45 石丸 よし子 <b>WEB予約</b>			オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	Gピラティス 19:15-20:15 鈴木 優子 <b>2階マットスタジオ</b>			19:30
20:00	ボディメンテナンスヨガ 19:15-20:15 加地 史佳	ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ		オリジナルステップ (中級) 20:15-21:15 今村 彩子 <b>WEB予約</b>			<b>20:00</b> ♥ヨガ系クラスは1F・2Fのスタジオ オドシラで行います。フロントで場所 のご案内をいたします。 どうぞふるってご参加くださいませ♥	20:00
20:30			FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 渥美 直也		リラックスヨガ 20:30-21:30 石田 雅美 <b>2階マットスタジオ</b>			20:30
21:00	中級エアロ 20:30-21:30 石丸 よし子 <b>WEB予約</b>	<b>有料 4/9.23</b> ポーシングアカデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ		WEB17名、店舗7名 林塾トレーニング講座 21:30-22:00 林アドバンストレーナー	<b>↑本気で鍛えている ビルダーさんにもおすすめ!</b>			21:00
21:30	<b>WEB19名、店舗9名</b>		癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織					21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00	23:00	23:00	23:00 CLOSED	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00

↑  
時間変更

**【スタジオ整理券予約について】**  
 ①ステップ定員24名 WEB予約17名  
 店頭7名 そのうち次週繰り越し枠3名です。  
 ステップ満台は24名です。  
 ②エアロピクスその他クラスがWEB予約場  
 合WEB予約19名 店頭9名 そのうち次  
 週繰り越し枠3名

けが予防のためレッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください  
 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。

★ 58歳以上の方専用クラス	🍀 初めてでも安心なクラス			
アクティブ系	ヨガ/リラクセス系	コンディショニング	ダンス系	有料クラス