

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
	7:00 OPEN (第3月曜日は23:00～)		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		
7:00															7:00
8:00															8:00
9:00				シェイプアップ 8:50-9:10 STAFF				ファンクショナル エクササイズ 8:50-9:10 STAFF							9:00
10:00	ヨガ 9:15-10:15 渡邊 敬子		ヨガ 9:30-10:30 高橋 志帆				有料レッスン バレエ 9:45-11:15 中田 優衣 1,650円								10:00
11:00	オリジナル ステップ 10:30-11:30 黒部 美砂子	サーキットトレーニング 10:30-10:50 STAFF						有料スクール エリカグローバルダンス リラックス ストレッチ 11:00-12:00			オリジナル ステップ 10:15-11:15 黒部 美砂子		バレエバー & センター 10:30-12:00 中田 優衣		11:00
12:00		5 ONE ALL 11:35- STAFF		ジムにて実施	バレエコンディショニング 11:15-11:45 杉本 友里		ボディ コンディショニング 11:30-12:30 広瀬 美智子				エアロ コンディショニング 11:30-12:30 柴田 江里子		バレエトラウーズ 12:10-12:40 中田 優衣		12:00
	ラテンダンス75 11:45-13:00 向井 志保		整理券クラス WE B 24名 店舗11名	5 ONE ALL 12:05- STAFF				有料スクール エリカグローバルダンス 大人からの ビュティ バレエ 12:15-13:15							
13:00		ジムにて実施	RITMOS 12:15-13:15 RICA					初心者ステップ 13:00-13:45 磯沢 さおり							13:00
	ダンスフィットネス 45 13:15-14:00 KEMA	5 ONE ALL 13:20- STAFF	(1・3・5週) ZUMBA (2・4週) 美ユチ@Body Wave® 13:30-14:30 RICA			JAZZ HIPHOP 13:30-14:30 HAYAMI			5 ONE ALL 13:30- STAFF						
14:00				ジムにて実施			body ART 14:00-14:45 近藤 義光			有料レッスン JAZZ HIPHOP 中級 13:15-14:15 KEMA 1,430円					14:00
15:00	ステップ コンディショニング 14:30-15:30 海野 孝行		ヨガ50 14:40-15:30 春日 康友	5 ONE ALL 14:35- STAFF		Fit Fun 15:00-16:00 小林 春野		エアロ コンディショニング 14:55-15:55 近藤 義光		レギュラーステップ 50 14:30-15:20 松嶋 玲子			コンテンポラリー ダンス & リラックス ストレッチ 14:00-15:15 Kan-ich	有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア予科 クラシックバレエ 14:45-15:45	1月18日から3月8日までスタジオ変更
16:00	有料レッスン														
	JAZZ HIPHOP 中上級 15:45-17:00 KEMA 1,650円			有料スクール エリカグローバルダンス 幼児 クラシックバレエ 16:15-17:00											16:00
17:00		レンタル スタジオ可能 (有料)													
18:00			有料スクール エイベックス ダンスマスター キッズ (小学生) 17:30-18:30												18:00
19:00				有料スクール エリカグローバルダンス ジュニア・モダン コンテンポラリー ダンス 18:40-19:40											19:00
20:00	バレエ 19:15-20:15 ビリー・サントス		オリジナル ステップ 19:00-20:00 黒部 美砂子												20:00
21:00		ストレッチ 20:30-20:50 STAFF	オリジナル エアロ 20:15-21:15 黒部 美砂子	エリカグローバルダンス シニア・モダン コンテンポラリー ダンス 20:00-21:30	ラテンダンス 20:10-21:10 向井 志保			オリジナル ステップ (初級) 20:30-21:30 山口 優子							21:00
22:00		5 ONE ALL 21:20- STAFF		有料スクール エリカグローバルダンス 21:40-22:30 小沼 敏雄											22:00
23:00															23:00
	24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		24時間 OPEN		

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。  
レンタルスタジオ (メンバー・ビジター利用可) の詳細についてはフロントまでお尋ね下さい。 \* 深夜のレンタルもごさいます。