

	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	7:00 OPEN												7:00	
8:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【明日の元気 未来の健康！】</p> <p>詳しくはこちら →</p> </div> </div>												9:00 OPEN	
9:00													9:00	
10:00	ビギナーズジョグ & 筋コン 10:15-11:15 東 洋介	骨盤調整ヨガ 10:15-11:00 河野 富久子	オリジナルエアロ 10:30-11:30 岸田 敦都	気功 10:30-11:30 高原 和郎	シンプルエアロ & 筋コン 10:30-11:15 犬井 紀子		ビギナーズジョグ 10:15-11:00 犬山 富恵		ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子		ビギナーズジョグ & 筋コン 10:30-11:30 小林 基		ビギナーズエアロ 10:30-11:15 今堀 加奈子	
11:00			定員 27名 オリジナルステップ 11:55-12:40 岸田 敦都	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	やさしいヨガ 11:30-12:30 佐川 友唯	ビギナーズエアロ & ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子		NEW ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナーズワーク 11:25-12:10 松本 三智江	定員 20名 バレエ(基礎) 11:50-12:50 田川 宣美		ヨガフロア 11:45-12:45 小林 基		ボクシング サークット 11:30-12:30 今堀 加奈子
12:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子						定員 27名 オリジナルステップ 12:15-13:15 福岡 顕			定員 20名 バレエ(センター) 13:00-13:40 田川 宣美				
13:00			定員 27名 オリジナルステップ 14:15-15:00 犬井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	ハタヨガ 13:00-14:00 PIRO	ファットバーン 12:45-13:45 松本 三智江	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子		オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈					
14:00	リトモス 13:45-14:45 鈴木 真弥	ピラティス 13:40-14:40 浅貝 一馬			GGX ストレッチ 14:00-14:30 スタッフ		定員 20名 バレエ 13:45-14:45 松井 唯子	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理						
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬				GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ			GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ	オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈					
16:00			Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO				キッズスクール キッズバレエ 就学前 15:15-16:15 松井 唯子							
17:00							キッズスクール キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子	キッズスクール キッズダンス 5歳~小学2年 16:30-17:30 KANA						
18:00							キッズスクール キッズダンス 小学3年~ 17:30-18:30 KANA	キッズスクール キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子						
19:00							キッズスクール							
19:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	NEW GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ	NEW ヨガ 19:00-20:00 PIRO	リトモス 19:10-20:10 吉村 真由美	定員 27名 ミドルステップ 19:15-20:00 四方 秀弥			ZUMBA 19:15-20:00 新井 ひとみ	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO					
20:00														
21:00	ヨガフロア 20:15-21:15 佐川 友唯	HIIT THE BEAT 20:15-21:00 大橋 優衣	ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	ヘルヴィス® 骨盤調整 20:25-21:25 勝見 梨沙	ボクシング サークット 20:15-21:15 四方 秀弥			DANCE FIT 20:15-21:15 新井 ひとみ	Street Dance 20:20-21:20 KANA	ボクシング サークット 20:15-21:15 辻 千枝	ヨガフロア 20:15-21:15 EMIKO			
22:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T											
23:00	23:00 CLOSE												23:00	

週替りレッスン

①14:00-15:00 ②15:15-16:15

7日 特別イベント 詳細は別途掲示
参加にはご予約が必要となります

14日 オリジナルステップ ピラティス
浅貝 一馬

21日 ZUMBA K-POP
村松 如月

28日 リトモス バレエ
鈴木 真弥