

	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 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN				7:00
8:00	【明日の元気 未来の健康！】 詳しくはこちら →														8:00
9:00															9:00
10:00															10:00
11:00	ビギナー・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	氣功 10:30-11:30 宮原 和郎	シンプルエアロ & 筋コン 10:30-11:15 犬井 紀子		ビギナー・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・ジョグ & 筋コン 10:30-11:30 小林 基		ビギナーエアロ 10:30-11:15 今堀 加奈子	11:00	
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 11:55-12:40 岸田 敦都	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	ビギナーエアロ & ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 細居 七美	オリジナルエアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナーウォーク 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	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	ボクシング サーキット 11:30-12:30 今堀 加奈子	12:00	
13:00			SALSATION® 13:00-14:00 RIE	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 12:15-13:15 福岡 顕		マーシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	バレエ(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	ファットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実		13:00	
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	定員 27名 ビギナーステップ 14:15-15:00 犬井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	GGX ストレッチ 14:00-14:30 スタッフ	バレエ 13:45-14:45 松井 唯子	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理		ミドルエアロ 13:25-14:10 犬山 富恵	定員 27名 初中級ステップ 14:15-15:00 中西 架気	ビギナーウォーク 14:15-15:00 犬井 紀子	週替りレッスン① 14:00-15:00 内容は下記の表を ご覧ください		14:00	
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			ヨガ 14:45-15:45 安井 香理	GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈	キッズスクール	シンプルエアロ 15:15-15:45 中西 架気	GGX 15:15-15:45 スタッフ	週替りレッスン② 15:15-16:15 内容は下記の表を ご覧ください	キッズスクール	15:00
16:00			Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO						オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズバレエ 就学前 15:15-16:15 松井 唯子				キッズダンス 5歳〜小学2年 15:00-16:00 KAITO	16:00
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	キッズスクール	キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子			キッズダンス 小学3年〜 16:00-17:00 KAITO	17:00
18:00					キッズスクール			キッズスクール	レイクス チアスクール 17:15-18:25		マーシャルリズム 18:00-18:30 植田 侑樹				18:00
19:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ	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	ジュニアバレエ 18:15-19:45 松井 唯子	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO		レイクス チアスクール 18:40-19:50	シンプルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝					19:00
20:00															20:00
21:00	ヨガフロー 20:15-21:00 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 サーキット 20:15-21:15 四方 秀弥		SALSATION® 20:20-21:20 KIRIKO	Street Dance 20:20-21:20 KANA	ボクシング サーキット 20:15-21:15 辻 千枝	ヨガフロー 20:15-21:15 EMIKO			20:00 CLOSE		21:00
22:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T										週替りレッスン ①14:00-15:00 ZUMBA ②15:15-16:15 DANCE FIT 7日 新井 ひとみ 14日 Street Dance PIRO 21日 オリジナルステップ 浅貝 一馬 28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		22:00
23:00	23:00 CLOSE														23:00
週替りのステップ系クラスは定員 27名 となります															

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

週替りのステップ系クラスは定員 27名 となります