

	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	<p>【明日の元気 未来の健康!】</p> <p>詳しくはこちら → </p>												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	NEW オリジナルエアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子		シンプルエアロ & 筋コン 10:30-11:15 犬井 紀子	NEW 初級エアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子		ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子	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		10:00	
11:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子	定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山 紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO		ビギナーズエアロ & ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 PIRO	定員 27名 初級エアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	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 サークット 11:30-12:30 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 11:45-12:45 東山 紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO		ビギナーズエアロ & ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 PIRO	定員 27名 初級エアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	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 サークット 11:30-12:30 今堀 加奈子	12:00	
13:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子	定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山 紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO		ビギナーズエアロ & ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 PIRO	定員 27名 初級エアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	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 サークット 11:30-12:30 今堀 加奈子	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 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	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	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	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	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	Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO	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	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	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	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	15:00
16:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬	Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO	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	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	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	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	16:00
17:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬	Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO	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	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	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	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	17:00
18:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬	Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO	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	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	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	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	18:00
19:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬	Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO	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	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	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	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	19:00
20:00	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	バレトン 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	定員 27名 ミドルステップ 19:15-20:00 四方 秀弥	定員 20名 バレエ 13:45-14:45 松井 唯子	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	20:00
21:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯	ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T	ボクシング サークット 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 サークット 20:15-21:15 辻 千枝	ヨガフロー 20:15-21:15 EMIKO	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	21:00
22:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯	ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T	ボクシング サークット 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 サークット 20:15-21:15 辻 千枝	ヨガフロー 20:15-21:15 EMIKO	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		マールシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	ピラティス(センター) 13:00-13:40 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 内藤 英実	22:00
23:00	23:00 CLOSE												23:00		

20:00 CLOSE

週替りレッスン

① 14:00-15:00 オリジナルステップ 浅貝 一馬

② 15:15-16:15 ピラティス 浅貝 一馬

5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

12日 ZUMBA DANCE FIT

19日 新井 ひどみ

26日 フラダンス ZUMBA 金 慶順

週替りのステップ系クラスは定員 27名 となります