

	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="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 【明日の元気 未来の健康！】 詳しくはこちら → </div>												9:00 OPEN	
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			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			オリジナルエアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子											
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 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		初級エアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナーズウォーク 11:25-12:10 松本 三智江	定員 20名 バレエ(基礎) 11:50-12:50 田川 直美	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			SALSATION® 13:00-14:00 KIRIKO	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 直美	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
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 ビギナーズステップ 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	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			オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈	定員 27名	ZUMBA 14:15-15:15 米田 晴香	ビギナーズウォーク 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
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬						ヨガ 14:45-15:45 安井 香理	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		キッズスクール	GGX 15:15-15:45 スタッフ	キッズスクール
16:00		Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO	GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ							オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈		キッズスクール	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
17:00					キッズスクール	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	キッズスクール	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
18:00					キッズスクール	キッズスクール	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	レイクス チアスクール 17:15-18:25		キッズスクール	キッズスクール	キッズダンス 小学3年~ 16:00-17:00 KAITO
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	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	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		キッズスクール	キッズスクール	キッズダンス 小学3年~ 16:00-17:00 KAITO
20:00														
21:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯		ZUMBA 20:15-21:00 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			
22:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T											
23:00	23:00 CLOSE												23:00 CLOSE	

週替りレッスン	
① 14:00-15:00	② 15:15-16:15
3日	ミドルステップ
10日	田中 陽子
17日	Street Dance
24日	PIRO
31日	オリジナルステップ
	浅貝 一馬
	ZUMBA
	DANCE FIT
	新井 ひとみ
	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

- 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