


	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														
11:00	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
12:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子		オリジナルエアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子		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
13:00			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				定員 27名 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				ボクシング サークット 11:30-12:30 今堀 加奈子
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	SALSATION® 13:00-14:00 KIRIKO	ハタヨガ 13:00-14:00 PIRO	ファットバーン 12:45-13:30 松本 三智江		ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子		定員 20名 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		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 英美
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 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		定員 27名 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			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
16:00		Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO		GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ				ヨガ 14:45-15:45 安井 香理		オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈			キッズスクール	キッズスクール
17:00					キッズスクール								キッズスクール	キッズスクール
18:00					キッズスクール								キッズスクール	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	GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ												
20:00			ヨガ 19:00-20:00 PIRO		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		レイクス チアスクール 18:40-19:50			マーシャルリズム 18:00-18:30 植田 侑樹	マーシャルミット 18:40-19:10 植田 侑樹
21:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯		ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	NEW 美ストレッチ 20:15-21:15 吉村 真由美	ボクシング サークット 20:15-21:15 四方 秀弥			クラブ JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO		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	

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

20:00 CLOSE

週替りレッスン

① 14:00-15:00 ZUMBA

② 15:15-16:15 DANCE FIT

7日 新井 ひとみ

14日 Street Dance ヨガ

PIRO

21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

28日 オリジナルステップ ピラティス
浅貝 一馬

週替りのステップ系クラスは
定員 27名 となります