

	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		9:00 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	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			シンプルエアロ & 筋コン 10:30-11:15 大井 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		10:00						
11:00			オリジナルエアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子					初中級エアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナーワーク 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				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 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		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 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		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 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 英美		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 ビギナーズステップ 14:15-15:00 大井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	バレエ 13:45-14:45 松井 唯子	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理							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							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	定員 27名	ZUMBA 14:15-15:15 米田 晴香	ビギナーワーク 14:15-15:00 大井 紀子	キッズスクール	15:00						
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	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	16:00					
17:00					キッズスクール				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	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		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		シンブルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝	マーシャルミット 18:40-19:10 植田 侑樹				19:00					
20:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯		ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	美ストレッチ 20:15-21:15 吉村 真由美	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			20:00					
21:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T										週替りレッスン			21:00					
22:00													2日	① 14:00-15:00 リトモス	② 15:15-16:15 バレット 鈴木 真弥		22:00				
23:00													9日	オリジナルステップ	ピラティス 浅貝 一馬	ヨガ PIRO		23:00			
													16日	Street Dance	初中級エアロ&ストレッチ 田中 陽子						
													23日	ミドルステップ							
													30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							
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		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