

	月		火		水		木		金			土		日		
	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio		Astudio	Bstudio	Astudio	Bstudio	
7:00																
8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		7:30 OPEN		8:00	7:30 OPEN		7:30 OPEN		
9:00											9:00					
10:00	休館日 毎月 第3月曜日										10:00					
10:30	10:30～11:30 ピラティス (60) 堀池 美桜		10:40～11:25 ダンスストレッチ(45) YASU-CHIN	11:00～11:30 美軸ラインストレッチ(30) 市村 由貴 床暖	10:30～11:30 ダイエットキック (60) 長井 裕子		10:30～11:30 HOUSE (60) AKIRA	10:40～11:30 ヨガ(50) 三船 麻里子 床暖	11:00～12:00 ステップ入門 (60) 山口 優子		10:30	10:30～11:30 ステップ初中級 (60) 大畑 淳一				
11:00											11:00					
11:30											11:30					
12:00	11:55～12:45 ダンスエアロ (50) yumiko		11:45～12:45 ダンスMIX (60) YASU-CHIN	11:45～12:45 美軸ライン エクササイズ (60) 市村 由貴 床暖	11:45～12:30 HIPHOP (45) 安部 秀紀		11:45～12:45 やさしいバレエ (60) 土居 葉子	11:45～12:45 ボディメイクヨガ (60) 三船 麻里子 床暖	12:15～13:05 ステップ入門1 (50) 山口 優子		12:00	11:45～12:45 ピラティス (60) 山口 優子		11:45～12:45 エアロ中級 大畑 淳一		
12:30											12:30					
13:00	13:00～14:00 リトモス (60) yumiko		13:00～14:00 エアロ初級&シェイプ (60) 松澤 泉美	13:00～13:45 DRAMATIC JAZZ DANCE YASU-CHIN 定員10名 ¥1,100(税込)/1回料金 有料レッスン	13:00～14:00 エアロ初中級 (60) ななみ	12:50～13:50 ヨガ (60) NATSU 床暖	13:00～14:00 ZUMBA (60) 石丸 和美				13:00			13:00～13:45 はじめてピラティス (45) 石中 浩子		
13:30											13:30	13:30～14:30 リトモス (60) 渡邊 亜海 床暖		14:00～15:00 JAZZ コンディショニング (60) 石中 浩子		
14:00	14:15～15:00 スタートステップ (入門～初級)(45) 上野 さざり		14:15～15:15 BODYART トレーニング (60) 松澤 泉美		14:15～15:15 初級ゆっくりダンス エアロ(60) SaSAKI		14:15～15:15 ストリートダンス (60) SACHIKO	14:45～15:15 GGX (ストレッチボール)スタッフ 床暖	14:25～15:25 リラックスヨガ (60) Ryoko	14:15～15:15 ラテンエアロ (60) 浅見 公貴	14:30	14:45～15:45 バレエ (60) 田中 絵梨	第1土曜日限定 14:45～15:45 ボーイングレッスン (60) 浦川TR	15:15～16:05 ジャズ/バレエ (50) 延本 裕子		
15:00											15:00					
15:30	15:15～16:15 ヨガ (60) 上野 さざり		15:30～16:30 エアロ初中級 (60) 姫野真里	15:30～16:15 コンディショニング ストレッチ(45) 松澤 泉美 床暖	15:30～16:20 リトモス (50) SaSAKI		15:30～16:30 フラダンス (60) mana	15:30～16:15 姿勢改善ピラティス (45) SACHIKO	15:45～16:45 STRONG NATION (60) マリニコ	15:35～15:50 GGX(ヒップアップ) スタッフ 床暖	15:30	15:55～16:55 ZUMBA マリニコ	16:00～16:45 バレエシューズ超入門 定員10名 田中 絵梨 ¥1,430(税込)/1回料金 有料レッスン	16:20～17:05 ボディシェイプ パレトン (45) 土居 葉子		
16:00											16:00					
16:30											16:30					
17:00			有料スクール【空手】								17:00	17:05～17:50 STRONG45 マリニコ	17:00～18:00 姿勢改善ヨガ (60) SACHIKO 床暖	17:20～18:10 やさしいバレエ (50) 土居 葉子		
17:30			拓道会空手 築館道場 17:00～18:00 初・中級								17:30					
18:00											18:00	有料スクール【空手】		18:15～19:00 ゆる調整ヨガ(45) SACHIKO	スタジオ定員数について 【Aスタジオ赤枠→33名 青枠→42名】 【Bスタジオ青枠→15名】 フロント横にて整理券を配布しますので お受け取りのうえご参加ください。 詳細はスタッフまで	
18:30			18:00～19:00 中・上級								18:30	拓道会空手 築館道場 18:00～19:00 初級・中級 (～小学生茶帯)				
19:00	18:50～19:50 ビギナーエアロ (60) 浅見 公貴 床暖	19:00～19:45 フロー&リラックス (45) つじせいこ	19:00～20:00 上級・大人		19:00～20:00 エアロ初中級 M@ri	19:00～20:00 背骨 コンディショニング (60) マリニコ 床暖	19:00～20:00 ヨガ ～リラックス&プレス～ (60) 三宅 香織	19:00～20:00 ステップ初級(60) 足立 晃子 床暖	18:30～19:15 エアロ初級 (45) 片岡 千鶴	19:05～19:50 ほぐしストレッチ(45) 延本 裕子	19:30	19:00～20:00 中・上級 (中学生以上～黒帯)				
19:30											20:00					
20:00	【平日のみ】 20:00～20:50(50) マットピラティス 原 恭子										20:00					
20:30			20:10～21:00(50) K-1FITFIGHT 工藤 哲也		20:15～21:15 リトモス (60) 渡邊 亜海		20:15～20:45 ヴィンヤサフローヨガ (30)三宅 香織	20:15～21:15 簡単ジャズダンス (60) MAHMI	20:15～20:45 ヴィンヤサフローヨガ (30)三宅 香織 床暖	20:30～21:30 マルチステップ 片岡 千鶴 定員18名 ¥1,100(税込)/1回料金 有料レッスン	20:00～20:30 体幹トレーニング(30) 延本 裕子	21:00				
21:00	21:00～22:00 ボクシング コンディショニング (60) 中井 良二		21:10～22:00(50) ZUMBA 工藤 哲也				21:00～21:45 ピラティス(45) 中谷 床暖		【奇数月第二金曜日のみ】 20:30～21:30 マルチステップ 片岡 千鶴 定員18名 ¥1,100(税込)/1回料金		21:30					
22:00											22:00					
22:30											22:30					
23:00	23.00 CLOSE		23.00 CLOSE		23.00 CLOSE		23.00 CLOSE		23.00 CLOSE		23:00	23.00 CLOSE		21.00 CLOSE		
23:30											23:30					
00:00											00:00					

スケジュールが変更になる
可能性もございます。
予めご了承ください。
代行情報はこちら→



始めての方でも気軽に参加頂ける内容となっております。



床暖房を付けてレッスンを実施します。

色分け早見表

アクティブ

コンディショニング・調整系

ヨガ・リラクゼーション系

ダンス系

スケジュールが変更になる
可能性もございます。
予めご了承ください。
代行情報はこちら→

