

7:00 OPEN

10:00

キックボクシングエクササイズ
10:00-10:45
岩岡 純子

11:00



ビギナーエアロ 11:00-11:30
石井 良幸

12:00

パワーローインパクト
11:40-12:30
石井 良幸

13:00

バレエエクササイズ(初級)
12:45-13:45
糸原 聖美

14:00

ZUMBA
14:00-14:45
梶原 千賀子

15:00

STEP&シェイブ
15:00-15:45
萬代 昌弘

祝日限定 STEPと筋コン

16:00

ヨガ
16:00-17:00
竹内 恵

17:00

18:00

19:00

K-POPダンス
19:10-20:10
安部

♪K-POPダンス祝日
BTSの「Boy With Luv」
を踊ります!

20:00

21:00

ヨガ
20:25-21:25
高田 翔

22:00

初心者・入門クラス

※10月22日(火・祝日)は通常スケジュールとなります。

23:00

23:00 CLOSE