

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金(FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
9:00					8:45~9:45 ZUMBA 【寺崎 妙美】		
9:30							
10:00	10:00~11:00 バーアスティエ 【梅田 美委】	10:00~11:00 ZUMBA 【キャサリン】		NEW 10:00~11:00 ヨガ 【山内 純】	10:00~11:00 コンディショニングクラス 【奥田 陽子】		
10:30			10:30~11:30 ハタヨガ初級 【太田 英輝】			10:30~11:30 コアトレと ボディコンディショニング 【ANDO】	10:30~11:30 モーニングヨガ 【NANA】
11:00		11:15~12:00 STRONG NATION (45分) 【キャサリン】		NEW 11:15~12:15 初級エアロピクス 【山内 純】	11:15~12:15 バレトン 【清水 美由紀】		
11:30	11:15~12:15 STEP&かんたんDance 【上田 さかえ】		11:45~12:45 ZUMBA 【兼城 アキラ】			11:45~12:45 ボクシングサーキット& アブトレ 【ANDO】	11:45~12:30 SALSATION®(45分) 【NANA】
12:00							
12:30	12:30~13:30 ニューヨークスタイルヨガ 【上田 さかえ】	12:30~13:30 エアロピクス 【大西 詔子】			12:30~13:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】		12:45~13:15 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ
13:00			13:00~13:45 エアロピクス(45分) 【美咲】	12:50~13:50 リンパ巡りヨガ 【アーシャ】		13:00~14:00 ZUMBA 【アッキー】	
13:30							13:30~14:30 ハタフローヨガ 【太田 英輝】
14:00	13:45~14:45 簡単ダンス 【佐橋 見幸】		14:00~14:45 健康体操(45分) 【美咲】	14:05~15:05 初中級エアロピクス 【山内 純】	13:45~14:45 エアロ初級 【MASA】	14:30~15:00 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ	
14:30							
15:00						15:15~16:15 第1・3・5週 ランダンス 第2・4週 エアロピクス初中級 【宮島 令子】	15:00 ~ 17:00 セミナー等
15:30							
16:00							
16:30		16:30~17:30 avexダンススクール キッズ入門 【AYA】				16:30~17:30 コア・フローヨガ 【上田 さかえ】	
17:00							
17:30							
18:00							初心者の方でも安心して ご参加頂けるレッスンとなっております。
18:30	18:15~19:15 ピラティス 【MINORI】		18:30~19:30 パワーヒップネス (女性限定) 【伊藤 由希子】	18:30~19:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】			整 整理券が必要なクラスです。 レッスン開始1時間前から 整理券をお配りしております。
19:00		18:45~19:30 STEP(45分) 【稲垣 雅子】			19:00~19:50 新極真空手 少年の部		
19:30	19:30~20:30 初級エアロピクス 【キャサリン】		19:45~20:45 ボクシングサーキット& アブトレ 【ANDO】	19:45~20:45 SALSATION® 【青山 美由紀】			レッスン開始10分後まで 途中入室が可能となっております。
20:00		19:45~20:30 エアロピクス(45分) 【稲垣 雅子】			19:55~20:45 新極真空手 成年の部		
20:30							新極真空手 無料体験実施中！ お1人様3回まで
21:00	20:45~21:45 ZUMBA 【キャサリン】	20:45~21:45 SALSATION® 【青山 美由紀】	21:00~22:00 優しいヨガとコアトレ 【ニッキ】	21:00~21:45 機能改善ヨガ(45分) 【青山 美由紀】	21:00~22:00 ZUMBA 【富田 恵子】	営業時間のお知らせ 平日・土曜 7:00~23:00 日曜 9:00~20:00 休館日：12月8日	
21:30							
22:00							
22:30	22:30 CLOSE						