

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金(FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00					整 8:45～9:45 ZUMBA 【寺崎 妙美】			9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～11:00 バーアスティエ 【梅田 美委】	整 10:00～11:00 ZUMBA 【キャザリン】		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】	時間変更 10:30～11:30 コアトレ 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】	10:00
10:30			10:30～11:30 ハタヨガ初級 【太田 英輝】					10:30
11:00		整 11:15～12:00 STRONG NATION (45分) 【キャザリン】		整 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】			11:00
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】			内容変更 11:45～12:45 ボクシング・ダンス・アプス サーキット 【ANDO】	11:45～12:30 SALSATION®(45分) 【NANA】	11:30
12:00								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	12:30
13:00			13:00～13:45 エアロピクス(45分) 【美咲】	12:50～13:50 リンバ巡りヨガ 【アーシャ】		13:00～14:00 ZUMBA 【アッキー】		13:00
13:30							13:30～14:30 ハタフローヨガ 【太田 英輝】	13:30
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】	整 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】			14:00
14:30						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						整 15:15～16:15 第1・3・5週 ラテンダンス 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	15:00
15:30								15:30
16:00								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】		16:30
17:00								17:00
17:30								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。	18:00
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。	18:30
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			19:00
19:30	19:30～20:30 初級エアロピクス 【キャザリン】		内容変更 19:45～20:45 ボクシング・ダンス・ アプスサーキット 【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。	19:30
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	新極真空手 無料体験実施中！ お1人様3回まで		20:00
20:30							CLOSE	20:30
21:00	20:45～21:45 ZUMBA 【キャザリン】	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		21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 CLOSE							22:30