

	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】			9:00
9:30								9:30
10:00	10:00~11:00 ピラティス 【MINORI】	10:00~11:00 ZUMBA 【キャザリン】		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】			10:00
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 フェルデンクライス・メソッド 【上山 真理】	10:30
11:00								11:00
11:30	11:15~12:15 STEP&かんたんDance 【上田 さかえ】	11:15~12:00 STRONG NATION (45分) 【キャザリン】		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
12:00			11:45~12:45 ステップ 【佐橋 見幸】			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 エアロ初級 (45分) 【上山 真理】	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 筋コンディショニング	12:30
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】		13:00
13:30							13:30~14:20 ハタフローヨガ (50分) 【太田 英輝】	13:30
14:00	13:45~14:45 簡単ダンス 【佐橋 見幸】				13:45~14:45 エアロ初級 【MASA】			14:00
14:30			14:00~14:45 健康体操(45分) 【美咲】			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				14:05~15:05 初中級エアロピクス 【山内 純】				15:00
15:30						15:15~16:15 第1・3・5週 初中級エアロ		15:30
16:00						第2・4週 ピラティス 【宮島 令子】	15:00 ~ 17:00 セミナー等	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							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。	17:30
18:00							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。	18:00
18:30	18:15~19:15 ヨガ 【寺崎妙美】	18:45~19:30 STEP(45分) 【稲垣 雅子】	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】			動的レッスン定員数は 27名とさせていただきます。	18:30
19:00					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】	19:45~20:30 エアロピクス(45分) 【稲垣 雅子】	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					19:55~20:45 新極真空手 成年の部			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 ゆっくりエアロ (45分) 【上山 真理】	21:00~22:00 ZUMBA 【富田 恵子】			21:00
21:30								21:30
22:00							営業時間のお知らせ 平日・土曜 7:00~23:00 (祝日7:00~22:30) 日曜 9:00~20:00 休館日: 6月8日	22:00
22:30								22:30

avex
無料体験実施中!
お1人様2回まで

新極真空手
無料体験実施中!
お1人様3回まで