

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN
8:00	代行情報 QRコード							初級者向け クラス
9:00	浦安千葉店 Instagram QRコード						OPEN	
10:00			シアター-JAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	HIP HOP 10:30-11:15 YU-KA	ZUMBA® 10:45-11:45 小河原 拓也	★6階★ GGキックボクシング 10:00-11:00 北川"ハチマキ"和裕	ヨガ 9:10-10:10 Asha	ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子
11:00	ミッド&ローインパクト 10:30-11:15 松田 希希子	ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 睦美	ZUMBA® 11:15-12:00 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	★6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透	★6階★ メンバー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行なうクラス。かっこいい キックができるようになります！	エアロ2 10:40-11:25 新井 香織
12:00	レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 希希子	変更 コンディショニング& 筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 睦美	ボディメイク 12:15-12:45 TSUKASA	エアロ1 12:25-13:10 中野 智恵	★6階★ メンバー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行なうクラス。かっこいい キックができるようになります！	バレエ 11:15-12:15 Chi-tan.	ステップ2 11:35-12:25 新井 香織 WEB予約	
13:00	ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ帖	Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	エアロ1 13:15-14:00 里見 一成	エアロコンディショニング 13:20-14:05 佐々木 清子	ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ	Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子	ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.	
14:00	すっきり健康ヨガ 13:45-14:45 ジョセフ帖	初中級エアロ 14:15-15:15 陸野裕子	ステップ2 14:15-15:15 里見 一成 WEB予約	エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治	メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	ビギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子	ナニアロハ 14:00-15:00 emi	
15:00	GGX 15:15-15:45 スタッフ		キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール			
16:00	スペシャルレッスン 16:00-17:00 4/15 ハワイアンフラ 畠山 千種 毎月第3月曜	毎週月曜日 第1行徳16:10~17:10 第2イースト東京 15:30~16:30 第3浦安16:00~17:00 第4東陽町15:30~16:30 館内告知をご覧ください	マリンスパダンス アカデミークラス 15:30-16:30	キッズスクール	テーマパークダンス① 15:40-16:40	リンパフローストレッチ 15:30-16:20 今村 彩子	ストリートジャズ 15:15-16:15 NORIKO	
17:00			マリンスパダンス アカデミーミドルクラス 16:40-17:40	ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	テーマパークダンス② 16:50-18:05	ビギナーウォーク 16:30-17:10 久野 聡郎	身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すす代	
18:00			マリンスパダンス アカデミーシニアクラス 17:50-19:05	ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	テーマパークダンス③ 18:10-19:25	ビギナーステップ 17:25-18:05 久野 聡郎	ビート&キックス 17:30-18:15 金子すす代	
19:00	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子				エアロ2.5 18:20-19:20 柳田 幸久		
20:00	エアロ2.5 20:00-21:00 柳田 幸久	ビギナーエアロ30 19:40-20:10 大森 恵美子	初中級エアロ 19:20-20:05 大畑 淳一	中級エアロ 19:00-20:00 築地 雅美	中級エアロ 19:35-20:35 陸野 裕子	★3.4週目+10min エアロ2.5 柳田 19:20-19:30 ★3.4週目+10min あと少し動きたい リクエストに お応えしました！	CLOSE	
21:00	リラックスヨガ 21:15-22:15 mayuco	有料バレエ¥800 21:30-22:00 Chi-tan.	ラーニングステップ 20:15-21:15 大畑 淳一	宮野式からた改造塾 20:15-21:15 宮野 成夫	ZUMBA® 20:45-21:45 塚田 祐佳里	有料バレエ2週目 18:20-19:50 Chi-tan.	浦安千葉店 047-304-2828 ☺月曜~土曜・祝日 7:00~23:30 ☺日曜 9:00~20:00	
22:00		4/9・23	HIP HOP 21:30-22:30 YU-KA	ストリートダンス &ストレッチ 21:30-22:30 MIHO				
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。
※WEB予約は、館内掲示のご案内致します。管理に安全に配慮しご参加頂くため、レッスン開始時間10分前までのご参加とお願い致します。