

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	<div> 初心者向 クラス</div>	<div> NEW</div>	7:00
8:00	WEB予約 8割WEB / 2割店舗予約			★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 を行うクラス。 カッコいいキックが 出来るようになります！	★6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	≪午前クラス 11:00-11:45	★6階★ GG キックボクシング 12:00-13:00 北川"ハチマキ"和裕	8:00
9:00						OPEN	OPEN	9:00
10:00			<div> シアター-JAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸</div>	<div> ZUMBA® 10:30-11:15 TSUKASA</div>	このクラスはゆったりと 心身を整える効果が あります↓	<div> ヨガ 9:10-10:10 Asha</div>	<div> ハタヨガ 9:30-10:30 yu-ki</div>	10:00
11:00	ミッド&ロー 10:30-11:15 松田 有希子	ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 睦美			身体が固い方でもでき る陰ヨガ 10:45-11:45 <div> 西原 良佳</div>	<div> ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透</div>	初中級エアロ 10:40-11:25 新井 香織	11:00
12:00	レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 有希子	Salsation 11:45-12:45 CAOLI	ラーニングステップ 11:15-12:00 hiroky WEB予約	初級ミッド&ロー 11:30-12:15 中野智恵	<div> ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ</div>	バレエ 11:15-12:15 Chi-tan	ラーニングステップ 11:40-12:30 新井 香織 ↑WEB予約	12:00
13:00	<div> ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ鮎</div>	マーシャルアーツ 13:00-14:00 須藤 誠人	レギュラーステップ 12:15-13:15 hiroky WEB予約	ベーシックステップ 12:30-13:15 中野智恵		<div> Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子</div>	<div> ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan</div>	13:00
14:00	<div> YOGA 13:45-14:45 ジョセフ鮎</div>	ボディメンテナンス 14:15-15:15 machiko	ボディメイク 13:30-14:00 TSUKASA	脂肪燃焼エアロ 13:30-14:30 佐々木 清子	メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	<div> ビギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子</div>	<div> ナニアロハ 14:00-15:00 emi</div>	14:00
15:00			ZUMBA GOLD® 14:10-14:40 TSUKASA		<div> 脂肪燃焼エアロ 14:30-15:00 平瀬 明治</div>	<div> HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美</div>		15:00
16:00		スクール	キッズスクール	レギュラーステップ 15:00-16:00 村瀬 裕太郎 WEB予約	キッズスクール	リンパフローストレッチ 15:30-16:20 <div> 今村 彩子</div>	<div> ジャズファンク 15:15-16:15 松本 知沙美</div>	16:00
17:00		H&Y Ballet① 16:00-17:00 小山田浩子 早川百合枝	マリンスダンス アカデミッククラス 15:30-16:30 YUI&YURIKO	レイヴ ジュニアダンス① 16:30-17:30 RIHO	テーマパークダンス① 15:45-16:45 YO-KO	<div> ビギナーウォーク40 16:30-17:10 久野 聡郎</div>	身体調整エクササイズ 16:30-17:15 <div> 金子 すず代</div>	17:00
18:00		H&Y Ballet② 17:15-18:30 小山田浩子 早川百合枝	マリンスダンス アカデミック1クラス 17:50-19:05 YUI&YURIKO	レイヴ ジュニアダンス② 17:30-18:30 RIHO	テーマパークダンス② 17:00-18:15 YO-KO	<div> ビギナーステップ40 17:25-18:05 久野 聡郎</div>	<div> ビート&キックス 17:30-18:15 金子すず代</div>	18:00
19:00	ビート&キックス+シェイプ 19:00-20:00 <div> 荒木 美絵子</div>	ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子		初中級エアロ 19:00-20:00 綾部 七海	<div> メンテナンスストレッチ 18:30-19:00 GGX</div>	ミッド&ロー 18:20-19:20 柳田 幸久		19:00
20:00	レギュラーエアロ 20:15-21:00 大畑 淳一	レギュラーエアロ 20:15-21:00 大森 恵美子	レギュラーエアロ 19:15-20:00 五十嵐 利美		<div> ビギナーエアロ &シェイプ 19:10-20:10 土橋 さとみ</div>		CLOSE	20:00
21:00	ラーニングステップ 21:15-22:15 大畑 淳一	バレエ初級 20:25-21:25 Chi-tan	ラーニングステップ 20:15-21:15 五十嵐 利美 WEB予約	宮野式 からだ改造塾 20:15-21:15 宮野 成夫	リラクゼーションヨガ 20:20-21:20 AKI	<div> GGX 19:40-19:55 ストレッチボール</div>	URAYASU CHIBA 047-304-2828	21:00
22:00			Gパワーヨガ 21: 30-22:30 山 口雅葉	ストリートダンス 21:30-22:30 MIHO	<div> ZUMBA 21:30-22:15 塚田 祐佳里</div>		●月曜-金曜 7:00-23:30 第2月曜休館 但し祝日の場合は 9:00-20:00 ●土曜 9:00-23:30 ●日曜・祝日 9:00-20:00	22:00
23:00								23:00
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:30
	アクティブ系	コンディショニング 系	リラックスヨガ系	ダンス系	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。 変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。			
	有料クラス	皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎたのご参加はご遠慮くださいませ。						