

	1st studio		2nd studio		GOLD'S HOT studio	
	STUDIO PROGRAM	INSTRUCTOR	STUDIO PROGRAM	INSTRUCTOR	STUDIO PROGRAM	INSTRUCTOR
9:30					暖ヨガ (上半身、肩まわり編) 9:30~10:30	林ともえ
10:00						
11:00	協栄シェイプ ボクシング 10:30~11:15	MIWA	RPBコントロール 10:30~11:30	沓澤美香		
12:00	ボディアートトレーニング 11:30~12:30	YURI	ZUMBA 11:45~12:30	須藤理予	暖ヨガ 11:30~12:15	高橋春子 定員50
13:00	ヨガ 12:45~13:45	高橋春子	MEGADANZ 12:45~13:45	JUN		
14:00	POWERCARDIO 14:00~14:45	津田高行 定員33	HIPHOP レベル1 14:00~15:00	JANGO		
15:00	Fight Do 15:00~15:45	津田高行	エアロオリジナル 15:15~16:15	沼尾優子		
16:00						
17:00			自力整体 16:30~17:30	沼尾優子		
18:00	有料エイベックスダンスマスター キッズ スターター&ベーシック (中学生も可) 18:00~19:00	KAORI			※定員制のレッスンは整理券が必要です。レッスン開始の2時間前からフロントにて整理券を配布します。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。(24時間前からWEBで予約もできます。詳しくはスタッフまで。)レッスン開始10分前より順に入室頂きます。	

	1st studio		2nd studio		GOLD'S HOT studio	
	STUDIO PROGRAM	INSTRUCTOR	STUDIO PROGRAM	INSTRUCTOR	STUDIO PROGRAM	INSTRUCTOR
9:30					暖ヨガ (下半身、股関節編) 9:30~10:30	林ともえ
10:00						
10:00	ボディアートトレーニング 10:15~11:15	YURI	エアロオリジナル 10:15~11:15	沼尾優子		
11:00						
12:00	Ritmos ☆☆新曲発表☆☆ 11:30~12:30	山口けいこ	エアロ45ファットバーン 11:30~12:15	沼尾優子	暖ヨガ 11:30~12:15	高橋春子 定員50
13:00	ヨガ 12:45~13:45	高橋春子	ラテンエアロ 12:45~13:45	杉村美智子		
14:00	Fight Do ☆☆新曲発表☆☆ 14:00~15:00	幸野惇	HIPHOP レベル1 14:00~15:00	JANGO		
15:00						
16:00	POWERCARDIO ☆☆新曲発表☆☆ 15:20~16:20	幸野惇 定員33	RPBコントロール 15:15~16:15	沓澤美香		
17:00						
18:00	有料エイベックスダンスマスター キッズ スターター&ベーシック (中学生も可) 18:00~19:00	KAORI				

※定員制のレッスンは整理券が必要です。レッスン開始の2時間前からフロントにて整理券を配布します。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。(24時間前からWEBで予約もできます。詳しくはスタッフまで。)レッスン開始10分前より順に入室頂きます。