

	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	OPEN		7:00		
8:00	WEB整理券クラス 定員22名 (WEB 15名 店頭 7名) バレエ 定員20名 ステップ 定員22名 その他レッスンに関しましては 人数制限解除となります。			★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 使うキックやパンチを行う クラス。カッコいいキックが できるようになります！	★6階★ ビート&キックス サンドバッグ&ストレッチ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	★6階★ GGキックボクシング &ストレッチ 10:00-11:00 北川"ハチマキ"和裕				
9:00				初級者向 クラス				ヨガ 9:10-10:10 Asha	OPEN	
10:00						シアターJAZZ&ストレッチ 10:00-11:00 瀨沼 真幸	HIP HOP 10:30-11:15 YU-KA			ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子
11:00	ローインパクト& ストレッチ 10:30-11:15 松田 有希子	ラーニングステップ&ストレッチ 10:30-11:30 渡辺 睦美	ZUMBA® 11:15-12:00 TSUKASA	初級ミッド&ロー 11:25-12:10 中野 智恵	ZUMBA® 10:45-11:45 小河原 拓也	ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透	エアロ&ストレッチ 10:40-11:25 新井 香織	11:00		
12:00	ステップ&ストレッチ 11:30-12:30 松田 有希子	変更中級エアロ 11:45-12:45 島田 広志	ボディメイク 12:15-12:45 TSUKASA	ベーシックステップ 12:25-13:10 中野 智恵	ビート&キックス &ストレッチ 12:00-13:00 湯浅 まゆ	バレエ 11:15-12:15 Chi-tan	ラーニングステップ&ストレッチ 11:35-12:25 新井 香織	12:00		
13:00	ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ	GGガストretch 13:00-14:00 歩	初中級エアロ& ストレッチ 13:15-14:00 里見 一成	エアロコンディショ 13:20-14:05 佐々木 清子	メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治	Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子	ジャズダンス&ストレッチ 12:45-13:45 Chi-tan	13:00		
14:00	すっきり健康ヨガ 13:45-14:45 ジョセフ	初中級エアロ 14:15-15:15 陸野裕子	ステップ&ストレッチ 14:15-15:15 里見 一成 WEB予約			ビギナーロー&ストレッチ 13:20-14:05 鈴木 優子		14:00		
15:00	GGX 15:15-15:45 スタッフ		キッズスクール			HIP HOP&ストレッチ 14:15-15:15 森林 なつ美	ナニアロハ 14:00-15:00 emi	15:00		
16:00		キッズスクール	マリンスダンス アカデミークラス 15:30-16:30	キッズスクール	キッズスクール	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	16:00		
17:00	スタジオ情報	H&Y Ballet① 16:00-17:00	マリンスダンス アカデミークラス 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① 15:40-16:40	ビギナーウォーク& ストレッチ 16:30-17:10 久野 聡郎	身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すず代	17:00		
18:00		H&Y Ballet② 17:15-18:30	マリンスダンス アカデミークラス 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② 16:50-18:05	ビギナーステップ&ストレッチ 17:25-18:05 久野 聡郎	ビート&キックス &ストレッチ 17:30-18:15 金子すず代	18:00		
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		中級エアロ&ストレッチ 19:00-20:00 築地 雅美	テーマパークダンス③ 18:10-19:25	ミッド&ロー &ストレッチ 18:20-19:20 柳田 幸久		19:00		
20:00	ミッド&ロー &ストレッチ 20:00-21:00 柳田 幸久	ビギナーエアロ30 &ストレッチ 19:40-20:10 大森 恵美子	エアロ&ストレッチ 19:20-20:05 大畑 淳一		中級エアロ&ストレッチ 19:35-20:35 陸野 裕子	★3.4週目+10min GGX 19:40-19:55 スタッフ	CLOSE	20:00		
21:00		バレエ初級&ストレッチ 20:25-21:25 Chi-tan	ラーニングステップ& ストレッチ 20:15-21:15 大畑 淳一	宮野式からだ改造塾 20:15-21:15 宮野 成夫	ZUMBA® 20:45-21:45 塚田 祐佳里	ミッド&ロー&ストレッチ ★3.4週目+10min はあと少し動きたい リクエストにお応えし ました。 19:20-19:30	●月曜-土曜 祝日 7:00-23:30	21:00		
22:00	リラクソヨガ 21:15-22:15 mayuco		HIP HOP& ストレッチ 21:30-22:30 YU-KA	ストリートダンス& ストレッチ 21:30-22:30 MIHO	★6F★ ビート&キックス&ストレッチ 18:40-19:10 小山内 映子		●日曜 9:00-20:00	22:00		
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		23:30		
	アクティブ系	コンディショニング系	リラクソヨガ系	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。					
	有料クラス	変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。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分過ぎまでのご参加はご遠慮くださいませ。								